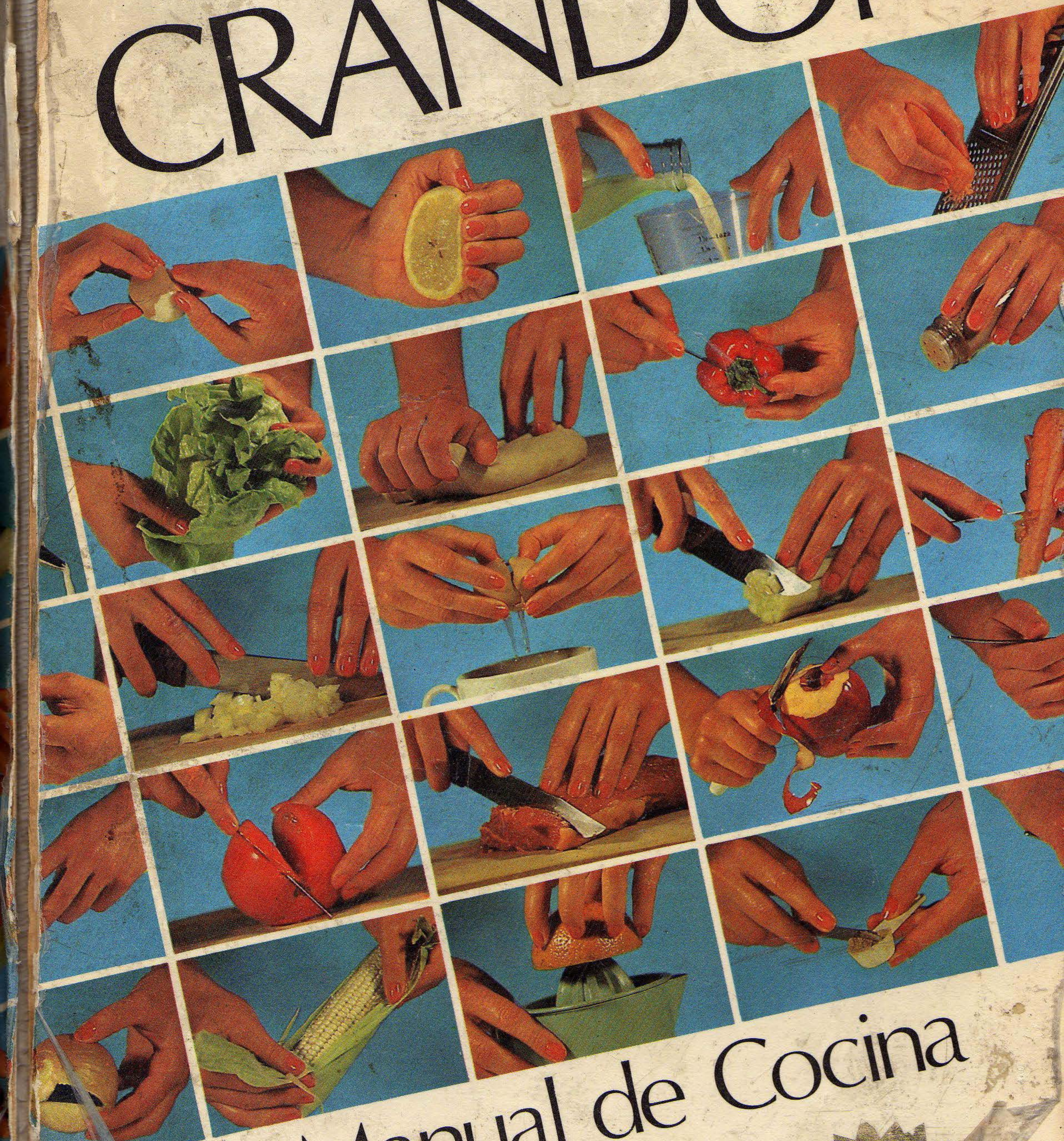


Instituto CRANDON



Manual de Cocina



EL INSTITUTO CRANDON

Principios y fines

El propósito que guió a la joven maestra vareliana, Srta. Cecilia Güelfi, allá por el año 1879, a fundar el grupo de escuelitas que con el tiempo llegaron a ser el INSTITUTO CRANDON de hoy, fue el de efectuar una contribución positiva a la vida intelectual, cultural y espiritual del país, a través del servicio a la niñez y la juventud.

El INSTITUTO CRANDON procura especialmente, destacar la importancia del aspecto espiritual como fundamento para el desarrollo de una vida plena y abundante. En consecuencia, enfatiza a través de la labor docente la formación del carácter de los educandos, a los cuales proporciona las bases para una convivencia amistosa y comprensiva hacia todos los grupos sociales, razas y nacionalidades. Asimismo, se esfuerza por brindar un ambiente propicio, para que niños y jóvenes adquieran una preparación intelectual, moral, espiritual y física, que los capacite para un desarrollo integral de la personalidad, de acuerdo a los ideales cristianos.

MANUAL DE COCINA
DEL
INSTITUTO CRANDON

Editado por su

DEPARTAMENTO DE ECONOMIA
DOMESTICA

14º EDICION

AV. 8 DE OCTUBRE 2709

MONTEVIDEO
URUGUAY

EL INSTITUTO CRANDON MANUAL DE COCINA DEL

INSTITUTO CRANDON

"Copyright © por el Instituto Crandon, 1982.

Derechos reservados.

Prohibida su reproducción total o parcial o transmisión en ninguna forma o de cualquier modo, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiado, grabación u otros sistemas de almacenaje de datos, sin el consentimiento previo, por escrito, de los editores".

Edición de 7.000 ejemplares.

Se terminó de imprimir en el mes de octubre de 1982

en Mosca Hnos. S.A.

Guayabo 1672 - Montevideo - Uruguay

D.L. N° 180101/82

Presentación

El Instituto Crandon ha realizado en el Uruguay una labor realmente pionera en la enseñanza de la Economía Doméstica. Durante más de sesenta años, además de los cursos de esta materia incluidos en su programa de estudios secundarios, ha ofrecido clases especiales para jóvenes, adultos y ha colaborado en diferentes proyectos auspiciados por organismos internacionales, gubernamentales y privados, así como programas comerciales radiales y de televisión.

Como resultado de esa experiencia se sintió la necesidad de contar con un libro de cocina, que respondiera en forma particular a las necesidades de nuestro medio y que además ofreciera información adecuada para el hogar en materia de nutrición, planeamiento de comidas bien balanceadas, normas de etiqueta, etc., y que, sirviera de texto para las clases

Creemos haber logrado una respuesta a dicha necesidad al editar este MANUAL DE COCINA. En él nos hemos esforzado por combinar los conocimientos prácticos aportados por nuestra larga experiencia, con los métodos más modernos, eficaces y económicos conocidos en la preparación de una alimentación que, conservando sus valores nutritivos, sea a la vez apetitosa.

Tenemos la seguridad de que este libro será tan útil e interesante para la joven esposa, como para el ama de casa experimentada, debido a la forma fácil en que las recetas han sido presentadas, así también como por los minuciosos detalles que pueden apreciarse en las numerosas ilustraciones.

INSTITUTO CRANDON

THE HISTORY OF THE

7

The history of the world is a long and varied one, and it is not possible to give a full account of it in a single volume. The history of the world is a long and varied one, and it is not possible to give a full account of it in a single volume. The history of the world is a long and varied one, and it is not possible to give a full account of it in a single volume.

The history of the world is a long and varied one, and it is not possible to give a full account of it in a single volume. The history of the world is a long and varied one, and it is not possible to give a full account of it in a single volume. The history of the world is a long and varied one, and it is not possible to give a full account of it in a single volume.

The history of the world is a long and varied one, and it is not possible to give a full account of it in a single volume. The history of the world is a long and varied one, and it is not possible to give a full account of it in a single volume. The history of the world is a long and varied one, and it is not possible to give a full account of it in a single volume.

The history of the world is a long and varied one, and it is not possible to give a full account of it in a single volume. The history of the world is a long and varied one, and it is not possible to give a full account of it in a single volume. The history of the world is a long and varied one, and it is not possible to give a full account of it in a single volume.

The history of the world is a long and varied one, and it is not possible to give a full account of it in a single volume. The history of the world is a long and varied one, and it is not possible to give a full account of it in a single volume. The history of the world is a long and varied one, and it is not possible to give a full account of it in a single volume.

CONTENIDO

9	La Ciencia de la Nutrición
14	Valor Nutritivo de Algunos Alimentos
21	Arreglo de la Mesa
23	Servicio de Mesa
25	Planeamiento de Menús
31	Equipo
34	Medidas
36	Descripciones de Ingredientes
41	Definiciones de Términos más Usados
43	Como Usar las Recetas
44	Sopas
58	Platos de Queso
68	Huevos
80	Cereales y Pastas
96	Ensaladas
114	Verduras
154	Carnes
208	Salsas
222	Postres
284	Bebidas
294	Panes de Levadura
312	Panes Rápidos
330	Tortas
368	Galletitas
382	Sandwiches
392	Saladitos
402	Caramelos
418	Envasado de Alimentos
442	Congelación de Alimentos
453	Indice

La ciencia de la nutrición

La ciencia de la nutrición es la que estudia la acción de los alimentos en relación con el cuerpo y la vida humana.

El concepto moderno del valor de los alimentos en acción, ha dado al hombre un nuevo dominio sobre la vida, ya que alimentándose adecuadamente, éste logra mucho más que simplemente sobrevivir: logra mantenerse en buena salud y conservar su juventud y vitalidad por mayor tiempo. Es decir, que una persona bien alimentada está en mejores condiciones para disfrutar de una vida plena y abundante en todos sus aspectos. De ahí la gran importancia que posee el planeamiento de la alimentación en forma adecuada a las distintas edades, comenzando desde la más tierna infancia.

Las tres grandes finalidades de la alimentación:

1. Proveer al organismo los alimentos plásticos para su crecimiento y reparación. Los tejidos y los huesos están primordialmente hechos de proteínas, minerales y agua. Los niños necesitan estos materiales para crecer; y durante toda la vida el organismo continúa necesitando de estas sustancias para su mantenimiento.
2. Proveer los alimentos reguladores que permitan al organismo utilizar otros materiales y funcionar normalmente. Las vitaminas son muy importantes en esta función como también lo son los minerales y proteínas.
3. Proveer los alimentos energéticos para la energía y el calor del cuerpo.

Las necesidades del organismo:

Desde la vitamina A, hasta el mineral zinc, la lista de sustancias nutritivas — sustancias químicas, que se sabe que el organismo requiere para cumplir las funciones anteriormente enumeradas — sumaría más de cuarenta y hay, sin duda, algunas todavía desconocidas.

Sin embargo, es posible alimentarse racionalmente aunque no se conozcan bien todos los elementos nutritivos. Cuando las comidas diarias proveen suficiente cantidad de las siguientes sustancias básicas es casi seguro que se incluye también el resto.

Proteínas:

El nombre "proteína" fue inspirado en un término griego que quiere decir "primero". Hace aproximadamente cien años, fue reconocida como la sustancia principal en todos los órganos y tejidos: piel, órganos internos, músculos, cabello, etc. Ningún elemento nutritivo podría edificar y reponer tantos tejidos distintos. Las proteínas son muy complejas y variadas.

Las proteínas en los alimentos se forman por combinaciones de veintidós sustancias más sencillas llamadas "amino-ácidos". Cuando es necesario, el organismo puede abastecerse a sí mismo de más de la mitad de estos amino-ácidos. Pero los otros deben proveerse con los alimentos. Para poder

utilizarlos mejor el organismo los necesita todos juntos, ya sea en un solo alimento o en una combinación de ellos.

Las proteínas de mejor calidad tienen todos estos amino-ácidos indispensables, en cantidades apreciables. Se encuentra en alimentos de origen animal, tales como la carne de vaca, cordero, aves, pescado, huevos, leche y queso. Es necesario incluir algunos de estos alimentos ricos en proteínas en la dieta diaria y si es posible en cada comida. Los alimentos que siguen en importancia por su valor proteico son: los porotos de soja, porotos secos y nueces. Cuando se utilizan estos alimentos en la comida principal, se debe tratar de combinarlos con una pequeña cantidad de próticos de primera clase. El resto de las proteínas requeridas se le proporcionarán al organismo en los cereales, pan, verduras y frutas.

Sales Minerales:

Calcio: Es uno de los minerales principales que se encuentran en los huesos y dientes. Aproximadamente un 99% de todo el calcio en el organismo se utiliza en el esqueleto. El otro 1%, es decir, una pequeña cantidad, pero muy importante, queda en los fluidos del organismo, tales como sangre, etc., y es el que regula la excitabilidad neuro-muscular e interviene en la coagulación de la sangre.

Para poder asimilar el calcio se necesitan otras sustancias también en cantidades adecuadas como, por ejemplo, la vitamina D y el fósforo.

Notamos deficiencias de calcio en el organismo en el niño cuyos huesos son chicos o deformes, como en los casos de raquitismo, y en las personas mayores con huesos quebradizos o difíciles de soldar. Tanto a los jóvenes como a los adultos les conviene siempre una dieta rica en calcio.

La leche es el alimento que contiene mayor cantidad de este mineral. Es muy difícil obtener una dieta adecuada en calcio sin utilizar leche o queso en alguna forma. Los alimentos que le siguen en importancia son algunas de las verduras de hoja verde, especialmente las hojas de nabiza, berro y brócoli.

Hierro: Es uno de los elementos esenciales en los glóbulos rojos. Sin su abastecimiento de hierro, la sangre no puede llevar el oxígeno de los pulmones a cada célula del organismo.

Cuando las comidas son variadas, se adquiere hierro en diferentes alimentos. El hígado es el más rico, le siguen en importancia los riñones, y las verduras de hojas verdes.

Otros alimentos que lo contienen son las yemas de huevo, las carnes, las arvejas y porotos, las frutas secas, la melaza, el pan y otras comidas de cereales preparadas con el grano integral.

Yodo: El organismo necesita periódicamente pequeñas cantidades de yodo para regular su producción de energía así como su desarrollo y crecimiento. La carencia de yodo produce el bocio o sea la hinchazón de la tiroides.

Las personas que viven junto al mar generalmente adquieren suficiente yodo en el agua, verduras y frutas cultivadas en la región, pero las que viven alejadas de la costa, es conveniente que presten especial atención al contenido de yodo en su dieta.

Las vitaminas:

Se han descubierto alrededor de 20 vitaminas que se consideran importantes para el ser humano. Existen algunas más que son necesarias en la nutrición de peces, aves e insectos, pero no lo son para el ser humano.

Cuando la alimentación diaria es variada e incluye frutas, verduras, cereales integrales, huevos, carne, leche y manteca, es muy probable que se le esté proporcionando al organismo las vitaminas necesarias y que también se estén obteniendo otras vitaminas aún desconocidas que el organismo utiliza.

Cuando se toman vitaminas concentradas es conveniente hacerlo en base a prescripción médica ya que todas estas sustancias necesitan otras para su asimilación. Si se toma una dosis grande de una de ellas hay que asegurarse de tener la cantidad suficiente de las otras sustancias que la complementan. Las siguientes vitaminas son de importancia para planear las comidas familiares:

Vitamina A: Es muy importante en los jóvenes para su crecimiento, y en todas las edades, necesaria para tener visión normal.

En una u otra forma, muchas vitaminas ayudan al cuerpo a protegerse contra infecciones y la mayor responsabilidad de la vitamina A es ayudar a mantener sanos la piel, mucosas y órganos internos.

Se obtiene de algunos alimentos de procedencia animal. El hígado, la yema de huevo, manteca, leche completa, crema y el queso, son buenas fuentes. Los aceites de hígado de pescado tales como bacalao, etc. que los niños toman para obtener la vitamina D, son ricos también en vitamina A.

De muchas verduras se puede obtener el caroteno, sustancia amarillo-anaranjada, que el organismo convierte en vitamina A. Las verduras verdes y amarillas son buena fuente de caroteno.

Dado que el organismo humano puede almacenar cierta cantidad de vitamina A, es conveniente ingerir alimentos que la contengan en abundancia.

El complejo de vitamina B: Se conocen doce vitaminas distintas que forman el complejo de vitamina B. Sus nombres indican algo de su naturaleza química, como por ejemplo: tiamina, riboflavina, ácido nicotínico. Un organismo que absorbe cantidades adecuadas de estas sustancias, tiene un sistema nervioso bien equilibrado, apetito normal, buena digestión, piel sana y bienestar general.

La carencia leve de estas vitaminas ocasiona trastornos digestivos. Las más agudas provocan alteraciones de piel, circulatorias y digestivas severas.

Son pocos los alimentos que contienen las vitaminas del complejo B. Para asegurar al organismo una dosis adecuada, deben ingerirse diariamente harinas integrales. La riboflavina se encuentra casi exclusivamente en la leche.

Vitamina C: Esta fue la primera vitamina separada de los alimentos y se conoce como ácido ascórbico. Todos los tejidos del organismo la precisan para conservarse en buenas condiciones.

Si la dieta que se proporciona al organismo es muy pobre en vitamina C las encías sangran, las articulaciones se hinchan y duelen, y los músculos se debilitan. Los marinos que solían hacer largos viajes sufrían de estas dolencias porque no comían alimentos frescos. Con el tiempo descubrieron que podían combatir el escorbuto con jugo de limón, lima o naranja.

Muchas personas no gozan de buenas condiciones físicas por falta de vitamina C en la dieta diaria. Dado que el organismo no puede almacenarla, es muy importante proporcionársela diariamente.

Las frutas cítricas son la fuente más rica de vitamina C. Una naranja, medio pomelo o 2 mandarinas proporcionan la dosis diaria adecuada. Otras fuentes son los tomates, frutillas, melón y verduras crudas como el repollo, los morrones y la lechuga.

Vitamina D: Es especialmente importante para los niños porque fija los minerales formando huesos fuertes y dientes sanos. Las piernas arqueadas en los niños pueden indicar una deficiencia de vitamina D. Es muy importante durante el crecimiento y para las madres en el embarazo y la lactancia. Como los rayos solares transforman ciertas sustancias que hay en la piel en vitamina D, se recomiendan los baños de sol en forma sistemática. La vestimenta invernal impide que el sol efectúe esta transformación, de modo que se hace necesario complementar regularmente la dieta con un comprimido o preparado especial de aceites de pescado, de alto contenido de vitamina D.

Necesidad calórica:

Los alimentos deben proveer el combustible para que el organismo pueda desarrollar cualquier actividad. Su valor se calcula en calorías.

Las fuentes principales son los almidones, los azúcares y las grasas, aunque todos los alimentos proporcionan calorías en más o menos cantidad.

La necesidad calórica de cada organismo depende principalmente de dos cosas: el tamaño del cuerpo y la actividad que éste desarrolle.

Cuando el cuerpo recibe más alimentos de alto valor calórico de los que puede utilizar, almacena el exceso produciendo grasa. Un enorme porcentaje de personas sufren de obesidad, debido a que comen más de lo que necesitan.

Hay muchas personas, hoy día, que quieren y deben rebajar de peso. Suelen probar toda clase de dietas exóticas que pueden dar un resultado esporádico, pero el único método sano y permanente de mantener el peso ideal es reeducando los hábitos en la alimentación.

Para reducir calorías sin privar al organismo de sus necesidades nutritivas se debe:

- Comer suficiente proteína en forma de carne sin grasa, leche descremada, huevos, quesos de leche descremada, especialmente requesón.
- Incluir en la dieta cantidades abundantes de frutas y verduras de bajo contenido calórico.
 - a) Verduras de hoja verde, zanahorias, zapallo, remolachas, etc.
 - b) Naranjas, manzanas, peras, etc.
- Comer una cantidad mínima de pan asegurándose de que sea integral.
- Limitar el uso de grasas, aceites y azúcares suprimiendo fritos, salsas y confituras.

Grupos básicos de alimentos

El menú diario debe planearse en base a estos grupos de alimentos para asegurar la salud y bienestar de la familia a través de una alimentación balanceada.

GRUPO	PORCIONES RECOMENDADAS	PRINCIPALES NUTRIENTES APORTADOS
LECHE O LACTEOS	<p>Adulto = 2 ó 4 tazas</p> <p>Adolescentes = 4 o + tazas</p> <p>Niños 9-12 = 3 o + tazas</p> <p>1 porción equivale a 240 g. = 1 taza</p> <p>(Por aporte de calcio sustituir: $\frac{3}{4}$ taza leche por 1 rebanada de 30 grms de queso)</p>	<p>Calcio</p> <p>Proteína</p> <p>Riboflavina</p> <p>Vitamina A</p>
<p>CARNES</p> <p>(Mamíferos, aves, peces, crustáceos, huevos)</p>	<p>2 o más porciones</p> <p>Porción = 60 a 90 grms. ó su equivalente</p> <p>Equivalente de 30 grms. de carne:</p> <p>1 huevo</p> <p>30 grms. queso fresco</p> <p>30 grms. ave o pescado</p> <p>$\frac{1}{2}$ taza leguminosas</p>	<p>Proteína</p> <p>Hierro</p> <p>Tiamina</p> <p>Riboflavina</p> <p>Niacina</p> <p>Vitamina A</p>
HORTALIZAS Y FRUTAS	<p>4 ó más porciones</p> <p>Equivalente a $\frac{1}{2}$ taza o 1 porción servida como 1 sola unidad</p> <p>Incluir diariamente:</p> <p>1 fruta cítrica</p> <p>1 porción de vegetales verdes o amarillos en ensaladas frescas</p>	<p>Vitaminas</p> <p>Minerales</p>
PAN Y CEREALES	<p>4 porciones</p> <p>Incluir pan y cereales integrales</p> <p>Calcular 1 porción como:</p> <p>1 rebanada de pan</p> <p>Porciones recomendadas</p> <p>30 grms. cereal cocido (harina de maíz, sémola, fideos, etc.)</p>	<p>Tiamina</p> <p>Riboflavina</p> <p>Niacina</p> <p>Hierro</p> <p>Proteína</p> <p>Calorías</p>

Se añaden a la dieta otros alimentos como grasas y azúcares, y porciones adicionales de los 4 grupos básicos.

La dieta esquematizada provee aproximadamente 1600 calorías. Si se desea aumentarlas deben agregarse alimentos como grasas y azúcares que aportan calorías.

Valor nutritivo de algunos alimentos

(Composición de alimentos comunmente usados por 100 g. de porción comestible)

<i>Alimento</i>	<i>Calorías</i>	Grm. <i>Proteína</i>	Grm. <i>Grasas</i>	Grm. <i>Hidratos de Carbono</i>	Mg. <i>Calcio</i>	Mg <i>Hierro</i>	Mcg. <i>Vit. A</i>	Mg <i>Tiamina</i>	Mg <i>Riboflavina</i>	Mg <i>Niacina</i>	Mg <i>Acido Ascórbico</i>
CARNES, AVES, PESCADOS Y HUEVOS											
Atún (en aceite)	288	24.2	20.5	—	7	1.2	19	.04	.10	11.1	—
Bacalao	375	81.8	2.8	—	50	3.6	0	.08	.45	10.9	—
Milanesa	256	22.8	13.4	10.8	.01	5.3		.13	.19	11.42	—
Carne vaca con grasa	297	16	25.4		8	2.6	0	.06	.16	3.2	—
Carne vaca sin grasa	113	21.4	2.4		16	4.0	0	.07	.20	2.9	—
Corazón	115	17	3.4	3.0	10	5.4	15	.32	.88	5.0	—
Costillas cerdo	270	13.1	23.7		6	1.5	0	.68	.22	2.9	—
Costillas cordero	253	18.2	19.4		7	2.5	0	.07	.15	2.0	—
Frankfurters	340	14	30	2	6	1.6	0	.16	.22	2.8	
Hígado	134	19.8	3.9	3.6	11	5.1	8660	.26	2.37	8.9	11
Huevo	148	11.3	9.8	2.7	54	2.5	125	.14	.37	0.1	—
Jamón	303	15.4	26	0.6	9	2.3	0	.64	.17	3.6	—
Lengua	191	16	13.2	0.9	16	1.5	0	.08	.31	3.1	—

<i>Alimento</i>	<i>Calorías</i>	<i>Proteína</i>	<i>Grasas</i>	<i>Hidratos de Carbono</i>	<i>Calcio</i>	<i>Hierro</i>	<i>Vit. A</i>	<i>Tiamina</i>	<i>Riboflavina</i>	<i>Niacina</i>	<i>Acido Ascórbico</i>
Panceta	631	9.1	65	1.6	13	0.8		.38	.12	1.9	—
Pato	326	16	28.6	—	15	1.8		.10	.24	5.6	—
Pescado	100	20.8	1.2		38	1.1	50	.04	.14	3.1	1
Pollo	246	18.1	18.7		10	1.8	20	.06	.14	7.7	2
Riñones	124	16.8	5.0	1.8	13	5.7	300	.34	1.82	5.3	10
Sardinas (enlatadas)	177	23.9	8.3	0	313	2.4		.27	.38	3.9	—
Sesos	134	10.4	9.6	0.8	12	3.2	175	.15	.23	3.1	14
CEREALES, PANES, ETC.											
Arroz blanco	364	7.2	0.6	79.7	9	1.3	0	.08	.03	1.6	
Arroz integral	357	7.2	1.5	77.6	14	2.6	0	.22	.05	4.0	—
Avena	390	14.2	7.4	68.2	53	4.5	0	.60	.14	1.0	
Copos de maíz	400	8	4	84	16	1.6	0	.44	.08	2.0	—
Harina de maíz	363	7.9	1.2	78.4	6	1.1	90	.14	.05	1.0	
Pan francés	317	10.8	1.8	63.1	32	1.8	0	.08	.06	1.2	0
Pan negro	286	9.4	1.5	57.5	49	3.6	0	.19	.13	2.2	0
Pizza	246	9.3	4.	36	142	0.9	90	.05	.16	0.9	5
Tallarines	343	10.3	0.4	72.8	26	2.1	0	.12	.08	1.1	0
FRUTAS											
Ananá	52	0.4	0.2	13.7	18	0.5	15	.08	.04	0.2	61
Banana	97	1.2	0.1	25.5	10	0.4	30	.04	.05	0.6	14
Cerezas	63	1.8	0.4	14.8	34	0.3	30	.05	.01	0.2	15
Ciruelas	47	0.6	0.2	11.9	8	0.4	40	.03	.04	0.5	6

<i>Alimentos</i>	<i>Calorías</i>	<i>Proteína</i>	<i>Grasas</i>	<i>Hidratos de Carbono</i>	<i>Calcio</i>	<i>Hierro</i>	<i>Vit. A</i>	<i>Tiamina</i>	<i>Riboflavina</i>	<i>Niacina</i>	<i>Acido Ascórbico</i>
Damascos	57	0.8	0.6	13.8	30	1.1	670	.04	.06	0.4	10
Duraznos	52	0.8	0.2	13.3	12	1.1	5	.03	.06	0.4	28
Frutillas	36	0.8	0.3	8.5	29	1.0	10	.03	.04	0.4	70
Guayaba	69	0.9	0.4	17.3	22	0.7	80	.04	.04	1.0	218
Higos	34	0.5	0.0	9.0	11	0.4		.00	.00	0.3	15
Limonos	29	0.6	0.6	8.1	41	0.7	5	.06	.02	0.1	51
Manzanas	58	0.3	0.3	15.2	6	0.4	10	.03	.05	0.2	6
Melón	25	0.5	0.1	6.2	15	1.2	350	.04	.03	0.6	29
Naranja	42	0.8	0.2	10.5	34	0.7	40	.09	.03	0.2	59
Peras	56	0.3	0.2	14.8	6	0.5	5	.02	.03	0.2	5
Pomelo	34	0.6	0.2	8.5	26	0.5	0	.04	.02	0.2	35
Uvas	68	0.6	0.7	16.7	12	0.9		.05	.04	0.5	3
Sandía	22	0.5	0.1	5.3	6	0.2	70	.02	.03	0.2	5
Tanjerina	43	0.7	0.2	10.9	30	0.4	40	.08	.03	0.3	33
LECHE Y SUS PRODUCTOS											
Crema doble	340	2.3	36.6	2.1	77	0.1	365	.03	.11	0.1	2
Helados	205	4.8	11.3	22.1	155	.05	80	.04	0.22	0.2	21
Leche fresca	61	3.5	3.0	5.5	160	0.3	30	.04	.21	0.1	1
Leche descremada	38	3.6	0.1	5.6	165	0.3	—	.04	.22	0.1	1
Manteca	743	1.0	84.0		19	0.2	840		.01	0.0	0
Requesón (descremado)	85	17	0.5	2.5	90	0.4	70	.03	.28	0.1	—
Queso (semi-duro)	387	25	31	2	700	1.0	310	.01	.45	0.1	
Queso (magro)	145	15	7	5	82	0.3	70	.02	.24	0.1	
Yogur	60	2.8	3.2	4.8	108	.04	30	.02	.15	—	0.8

<i>Alimento</i>	<i>Calorías</i>	<i>Proteína</i>	<i>Grasas</i>	<i>Hidratos de Carbono</i>	<i>Calcio</i>	<i>Hierro</i>	<i>Vit. A</i>	<i>Tiamina</i>	<i>Riboflavina</i>	<i>Niacina</i>	<i>Acido Ascórbico</i>
VERDURAS											
Acelga	27	1.6	0.4	5.6	110	3.6	875	.03	.09	0.4	34
Ají verde	38	1.9	0.6	8.0	20	1.7	470	.09	.13	1.5	91
Alcauciles	29	2.7	0.2	5.9	44	0.8	95	.06	.07	0.8	5
Apio	19	0.8	0.2	4.2	52	1.4	10	.02	.04	0.4	8
Berenjena	27	1.0	0.3	6.3	23	0.8		.04	.04	0.8	5
Berro	22	2.8	0.4	3.3	117	1.9	1105	.12	.10	1.0	44
Boniatos	116	1.3	0.3	28.6	31	1.0	30	.11	.04	0.8	31
Brócoli	39	4.5	0.6	6.4	116	1.3	560	.12	.18	1.1	94
Cebollas	45	1.4	0.2	9.7	30	1.0	5	.04	.03	0.3	10
Chauchas	36	2.0	0.2	6.6	55	1.7	110	.08	.11	0.6	18
Choclos	129	4.1	1.3	30.3	5	1.1		.18	.08	1.9	9
Coliflor	33	2.8	0.4	6.5	33	1.0	10	.09	.11	0.7	82
Escarola	20	1.7	0.2	4.1	79	1.7	790	.07	.12	0.4	11
Espárragos	22	2.0	0.2	4.4	27	1.2	285	.12	.10	0.5	8
Espinaca	30	2.8	0.7	4.9	60	3.2	1170	.06	.17	0.6	46
Lechuga	15	1.5	0.2	2.9	43	1.3	260	.08	.08	0.4	12
Nabos	27	0.8	0.2	5.7	32	0.4	0	.03	.03	0.5	28
Palmitos	26	2.2	0.2	5.2	86	0.8	0	.04	.09	0.7	17
Palta	154	1.7	15.8	4.4	10	1.0	60	.08	.12	1.5	11
Papas	79	2.8	0.2	18.2	10	1.0		.11	.04	1.5	20
Perejil	43	3.2	0.6	8.5	195	3.1	1820	.12	.24	1.0	146

<i>Alimento</i>	<i>Calorías</i>	<i>Proteína</i>	<i>Grasas</i>	<i>Hidratos de Carbono</i>	<i>Calcio</i>	<i>Hierro</i>	<i>Vit. A</i>	<i>Tiamina</i>	<i>Riboflavina</i>	<i>Niacina</i>	<i>Acido Ascórbico</i>
Puerro	57	1.8	0.2	14.2	56	1.3	10	.09	.06	0.5	16
Rabanitos	23	0.9	0.1	5.0	26	1.2		.03	.03	0.3	28
Remolachas	44	1.7	0.1	9.5	14	0.8		.01	.04	0.2	5
Repollitos de Bruselas	50	5.2	0.3	9.9	47	1.7	145	.17	.16	1.1	82
Repollo	28	1.7	0.2	6.1	43	0.7	30	.06	.04	0.3	43
Tomate	21	0.8	0.3	4.6	7	0.6	180	.06	.05	0.7	23
Zanahoria	41	0.8	0.4	8.9	34	0.9	3530	.06	.04	0.6	5
Zapallito	30	0.6	0.2	7.6	19	0.5	95	.04	.04	0.5	15
Zapallo	35	1.7	0.2	8.1	32	2.3	1145	.07	.05	0.8	11
LEGUMINOSAS											
Arvejas	343	22.5	2.0	61.0	80	5.8	25	.57	.17	3.0	1
Garbanzos	364	18.2	6.2	61.1	134	7.3	15	.46	.16	1.7	1
Habas	339	24.0	2.2	58.2	77	6.3	30	.53	.30	2.5	6
Lentejas	340	23.7	1.3	60.7	68	7.0	10	.46	.33	2.4	5
Porotos	337	22.0	1.6	60.8	86	7.6	5	.54	.19	2.1	3
Porotos soja	398	33.4	16.4	35.5	222	11.5		.88	.27	2.2	
VARIOS											
Grasas											
Cerdo	816	3.	89.	0.0							
Aceite	884		100.0	0.0	0	0.0		.00	.00	0.0	0
Azúcares											
Azúcar	384	0.0	0.0	99.1	5	0.1		.00	.00	0.0	
Jalea	250	—	—	65	20	1.5		—	.05	—	5

<i>Alimento</i>	<i>Calorías</i>	<i>Proteína</i>	<i>Grasas</i>	<i>Hidratos de Carbono</i>	<i>Calcio</i>	<i>Hierro</i>	<i>Vit. A</i>	<i>Tiamina</i>	<i>Riboflavina</i>	<i>Niacina</i>	<i>Ácido Ascórbico</i>
Mermelada	275			70	20	1.0	0	—	0.05	—	—
Miel	306	0.2	0.0	78.0	20	0.8	0	.01	0.07	0.2	4
Aceitunas	129	1.1	13.8	2.6	84	1.6	60	—	—	—	—
Almendras	547	18.6	54.1	19.6	254	4.4	0	.25	.67	4.5	
Maní	543	25.5	44.0	21.3	66	3.0	10	.91	.21	17.6	1
Nueces	664	13.7	67.2	13.2	92	3.3	25	.27	.51	3.0	0
Coco	296	3.5	27.2	13.7	13	1.8	0	.04	.03	0.6	4
Caldo	12	2	—	1.2	—	0.2	—	—	—	.48	—
Sopa (verdura)	32	0.8	0.8	5.2	0.8	0.4	100	0.02	0.02	.4	—
Mayonesa	718	1.1	79.8	2.2	18	0.5	280 (U.I. Vit. A)	0.02	0.04	—	—
Compota	102	1.26	0.08	24	10	0.95		—	—	—	—
Crema pastelera	176	5.82	5	27	90	0.85	138 (U.I. Vit. A)	0.81	1.67	1.74	0.85
Crema chantilly	380	1.4	33.3	18.5	50	0.5		—	0.1	.08	0.83
Chocolate	248	3.8	16.8	75.1	46	2.8	5	.05	.09	0.5	—
Flan	115	5.4	5.5	11.1	112	0.4	350 (U.I. Vit. A)	0.4	0.19	0.1	—
Merengues	344	6	0.11	79.8	6	0.05	—	—	0.12	—	—
Arroz con leche (huevo)	159	4.51	2.91	26.6	78	0.8	40	0.39	1.46	.63	—
Bizcochuelo	363	4.5	12.7	58.2	71	0.4	150 (U.I. Vit. A)	0.02	0.08	.2	—
Bizcochos	316	8.5	9.1	49.3	85	0.8	70 (U.I. Vit. A)	0.07	0.15	0.8	—
Pastel de manzana	233	2	10	34	0.7	0.2	30 (U.I. Vit. A)	.02	.02	.33	—
Postre de gelatina	50	1.6	—	13.6	—	—		—	—	—	—
Café	2	0.3	0.1	0.8	5	0.2	0	.01	.01	.9	0
Té	2	0.1	0.0	0.4	5	0.2	0	.00	.04	.1	0

Ingestas recomendadas de nutrientes

EDAD	Peso corporal	Energía	Proteínas	Vitamina A	Vitamina D	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Acido fólico	Vitami- na B 12	Acido Ascórbico	Calcio	Hierro
	Kilogramos	Kilocalorías	Gramos	Micro- gramos	Micro- gramos	Mili- gramos	Mili- gramos	Mili- gramos	Micro- gramos	Micro- gramos	Mili- gramos	Gramos	Mili- gramos
NIÑOS													
1	7,3	820	14	300	10,0	0,3	0,5	5,4	60	0,3	20	0,5 - 0,6	5 - 10
1 - 3	13,4	1360	16	250	10,0	0,5	0,8	9,0	100	0,9	20	0,4 - 0,5	5 - 10
4 - 6	20,2	1830	20	300	10,0	0,7	1,1	12,1	100	1,5	20	0,4 - 0,5	5 - 10
7 - 9	28,1	2190	25	400	2,5	0,9	1,3	14,5	100	1,5	20	0,4 - 0,5	5 - 10
Adolescentes (varones)													
10 - 12	36,9	2600	30	575	2,5	1,0	1,6	17,2	100	2,0	20	0,6 - 0,7	5 - 10
13 - 15	51,3	2900	37	725	2,5	1,2	1,7	19,1	200	2,0	30	0,6 - 0,7	9 - 18
16 - 19	62,9	3070	38	750	2,5	1,2	1,8	20,3	200	2,0	30	0,5 - 0,6	5 - 9
Adolescentes (mujeres)													
10 - 12	38,0	2350	29	575	2,5	0,9	1,4	15,5	100	2,0	20	0,6 - 0,7	5 - 10
13 - 15	49,9	2490	31	725	2,5	1,0	1,5	16,4	200	2,0	30	0,6 - 0,7	12 - 24
16 - 19	54,4	2310	30	750	2,5	0,9	1,4	15,2	200	2,0	30	0,5 - 0,6	14 - 28
Varón adulto (moderadamente activo)													
	65,0	3000	37	750	2,5	1,2	1,8	19,8	200	2,0	30	0,4 - 0,5	5 - 9
Mujer adulta (moderadamente activa)													
	55,0	2,200	29	750	2,5	0,9	1,3	14,5	200	2,0	30	0,4 - 0,5	14 - 28
Embarazo (segunda mitad)													
		+ 350	38	750	10,0	+ 0,1	+ 0,2	+ 2,3	400	3,0	50	1,0 - 1,2	
Lactancia (primeros seis meses)													
		+ 550	46	1200	10,0	+ 0,2	+ 0,4	+ 3,7	300	2,5	50	1,0 - 1,2	

NOTA: Datos obtenidos de tablas de publicaciones de la FAO y OMS - Roma, 1975.

Arreglo de la mesa

Si bien es cierto que la vida moderna está conspirando contra la unidad de la familia, todavía en nuestro ambiente la hora de la comida es, en general, un punto obligado de reunión. El servir la mesa atractivamente ayudará a mantener el interés por esa hora y a crear un ambiente acogedor, contribuyendo así a la armonía y felicidad del hogar.

La diversidad de materiales disponibles para tender una mesa familiar, han contribuido a eliminar de ellas la seriedad y el protocolo rígido de antaño. Siempre respetando ciertas reglas que sirven de guía para cualquier combinación o estilo de servicio, podemos lograr un mayor número de variedades.

Es de buen gusto que el equipo de mesa armonice lo más posible con cada ocasión. Por ejemplo: estaría fuera de tono utilizar un mantel de damasco con loza gruesa; en este caso lo apropiado sería un mantel de granité o rústico.

Cuando el mantel cubre toda la mesa es preferible utilizar debajo un muflón de gamuza, algodón capitoneado o goma espumosa. Así el mantel no resbalará, la mesa estará protegida del calor y los cubiertos no se moverán fácilmente de su sitio. Se evitará también el ruido al poner la loza, cristalería y cubiertos. Si el mantel es transparente o calado, sólo se usará forro para lograr efecto de color.

Los manteles deben tener tamaño en proporción a la mesa cayendo todo alrededor unos 30 cms. si la mesa es chica y 45 cms. si es grande.

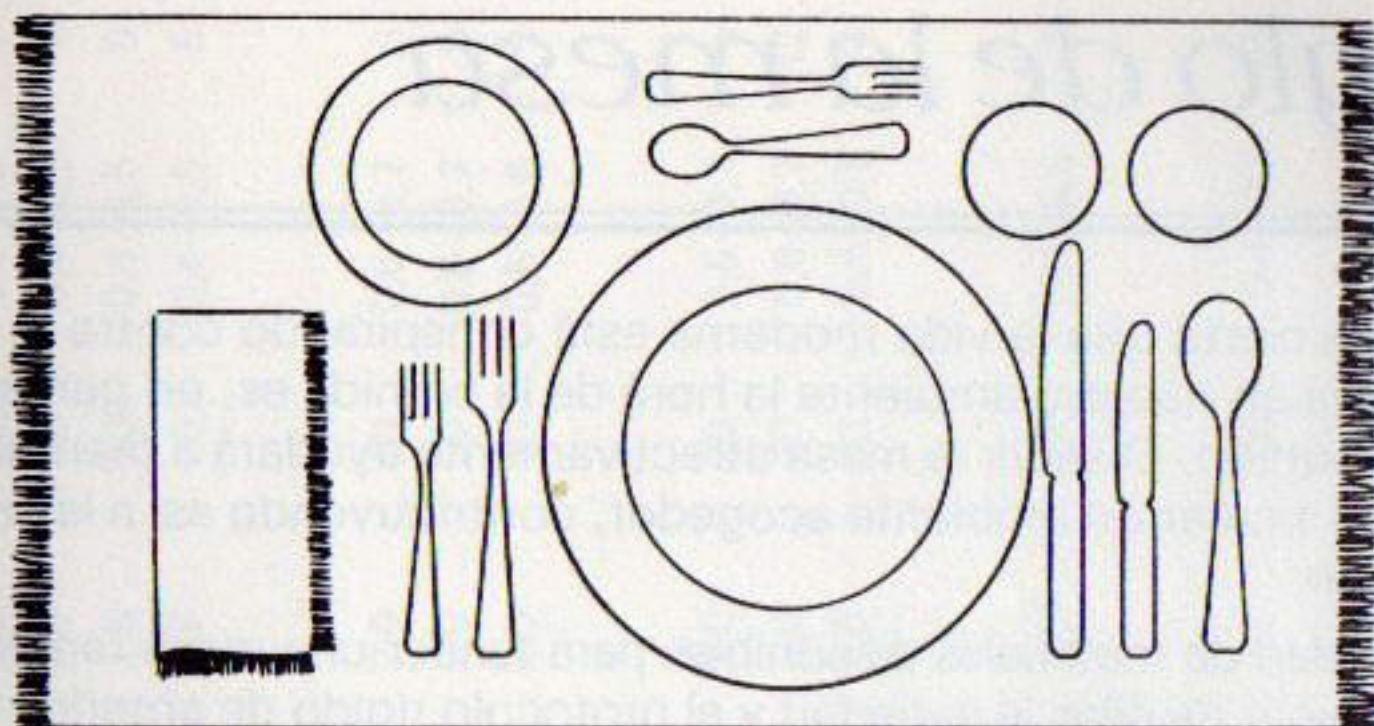
Se pueden utilizar también individuales. Su tamaño debe ser lo suficientemente grande para que quepan encima los platos, vasos y cubiertos y se colocan a un centímetro de la orilla de la mesa en el lugar de cada comensal.

Una vez tendido el mantel, limpio y bien planchado, lo primero que se pone sobre la mesa son los platos, los cuales deben ubicarse a 3 cms. del borde de la misma. Debe calcularse un espacio de 60 cms. para cada comensal.

Los cubiertos deben ir colocados a los costados del plato y también a 3 cms. del borde de la mesa, dispuestos en la siguiente forma:

- a) Los tenedores a la izquierda, con las puntas para arriba; los cuchillos a la derecha con el filo hacia el plato y las cucharas a la derecha de los cuchillos.
- b) Los cubiertos deben ir colocados en el orden en que van a ser utilizados, de afuera hacia adentro.
- c) Los cubiertos de postre pueden colocarse de maneras distintas:
 - I) En la misma línea de los cubiertos principales.
 - II) Frente a la parte superior del plato, en forma horizontal y paralelos unos a otros.
Podrán acompañar también el plato de postre ya servido.
- d) Los cubiertos de servir se colocan junto a las fuentes correspondientes, o a la derecha del lugar ocupado por la persona que servirá.

El plato para el pan (que también puede servir para la ensalada), se coloca a la izquierda sobre el ángulo superior. Si se sirve manteca, el cuchillo correspondiente debe ir sobre el plato, puesto en forma horizontal con el mango hacia la derecha.



El vaso o copa para agua se coloca directamente frente a la punta del cuchillo de mesa; siguiendo hacia la derecha se ubican los demás vasos o copas para otras bebidas.

La servilleta se coloca doblada, ya sea en forma cuadrada o rectangular, a la izquierda de los tenedores, manteniendo la línea y distancia de la vajilla, debiendo los bordes de la misma estar hacia el plato y la orilla de la mesa.

El recipiente del pan, ensaladera, salseras, condimentos, etc. se colocan a los costados del centro de mesa. Debe cuidarse de no recargar la mesa con estos accesorios suplementarios. Si es posible, pueden ubicarse en su mayor parte en una mesita auxiliar.

El centro de mesa debe ser un detalle para su decoración y no el principal motivo de atracción. Debe ser bajo de manera que no estorbe la visual de los comensales y de una sencillez elegante. Sugerencias: flores flotando en un bol; arreglo floral de poca altura; arreglo otoñal con hojas; alguna cerámica; una planta baja; arreglo de verduras o de frutas.

Servicio de mesa

La vida moderna demanda que el servicio de mesa sea sencillo, elegante y atractivo y que no requiera un gran despliegue de equipo y personal.

La familia y los invitados disfrutarán de la hora de la comida, si la dueña de casa actúa en todo momento con la serenidad y el aplomo que proporciona la certidumbre de que todo está bien planeado, organizado y previsto.

La dueña de casa que no disponga de ayuda, debe planear el menú en tal forma que tenga todo a mano, reduciendo así al mínimo la necesidad de levantarse de la mesa. Esto lo puede conseguir:

Usando una mesita auxiliar, preferentemente rodante.

Teniendo, al sentarse los comensales, el primer plato ya servido.

Manteniendo el plato principal caliente, mientras se toma la sopa o se come la entrada.

El orden y la prolijidad son los factores que contribuyen a hacer de la mesa familiar un lugar atractivo y grato. Ello se consigue respetando algunas sencillas reglas, a saber:



1. Poner la mesa teniendo en cuenta las indicaciones precedentes.
2. Colocar las botellas, jarras, etc. en la mesita auxiliar.
3. Servir la comida, sin recargar las fuentes y platos, dejando un margen libre de 2 cms. por lo menos.

Para una celebración más formal o de mayor categoría, puede elegirse uno de los siguientes métodos de servir:

La dueña o dueño de casa sirven el plato, el cual es llevado al comensal por la persona encargada del servicio de mesa.

El mozo pasa las fuentes para que cada comensal se sirva a gusto, presentándola por la izquierda del mismo.

El mozo sirve cada plato en una mesa auxiliar y lo alcanza en la forma ya indicada o bien se traen ya servidos de la cocina por él mismo.

La presentación y retiro de los platos debe hacerse por la izquierda del comensal, con la mano izquierda, también, de quien atiende la mesa.

Si la persona que sirve lleva dos platos a la vez, entrega primero el que tenga en la mano izquierda y luego pasa el de la derecha a la izquierda para servirlo.

Las bebidas son la única excepción a la regla de servir o atender por la izquierda; se sirven por la derecha y con la mano derecha.

El pan, la manteca, la ensalada, etc. deberán hacerse circular por la derecha y no a través de la mesa.

La mesa debe despejarse antes de servir el postre, siguiendo el orden que se indica a continuación:

1. Retirar las fuentes.
2. Quitar los platos con los cubiertos por la izquierda.
3. Retirar la panera, ensaladera, etc. dejando solamente el centro de mesa, la cristalería y los cubiertos de postre.
4. Quitar las migas antes de servir el postre.

Planeamiento de menús

El planear las comidas para la familia puede constituir una tarea agradable e interesante, si se conocen y aplican las siguientes reglas básicas:

1. Planear comidas para varios días a la vez, a fin de asegurar una variedad atrayente y ahorrar tiempo y dinero.
2. Tener en cuenta las necesidades nutritivas de la familia.

Se pueden usar como base estos 4 grupos de alimentos:

- I Verduras amarillas, verdes y de hoja, frutas cítricas y tomates, papas y otras verduras y frutas.
- II Leche y subproductos como queso, helados, etc.
- III Carnes, aves, pescado, huevos, leguminosas y frutas secas.
- IV Cereales y pan, con preferencia integrales.

Esta es la base de una alimentación diaria adecuada. Asegurada la inclusión de estos elementos en el menú, pueden añadirse otros como manteca, crema doble, azúcar. La cantidad de dulces y grasas dependerá de la clase de trabajo que realicen los distintos miembros de la familia. Cuanto más trabajo físico se haga, más alimentos de este tipo deben ingerirse. Cuanto más variado es el menú, más probabilidad hay de que se cubran los elementos básicos mencionados.

3. Utilizar los alimentos frescos de la época, ateniéndose a las distintas estaciones del año.
4. Combinar y contrastar colores, sabores y temperaturas en las comidas. Nunca debe haber repetición de un mismo alimento en el menú, como ser huevos fritos y flan, o sopa de fideos y tallarines, etc.
5. Recordar que las comidas deben agradar tanto al paladar como a la vista. Algunos adornos sencillos, como un ramito de perejil, huevo duro picado, pimentón, zanahoria rallada, etc. harán una gran diferencia en el aspecto del menú.
6. Utilizar con imaginación los sobrantes de comida.
7. Introducir nuevos platos periódicamente y esforzarse por preparar con variantes los más habituales.
8. Equilibrar en cada menú, platos succulentos con livianos.
9. Planear los menús tratando que la preparación de los distintos platos sea sencilla.

Como guía e indicación de lo que puede hacerse en este aspecto, se incluye aquí una planilla con un plan para toda una semana que se puede hacer más nutritivo agregando leche y pan negro.

Sugerencia de menú familiar

	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
DESAYUNO	Copos de maíz con bananas y leche Té o café	Huevo pasado por agua. Pan negro o galletas Manteca Cocoa	Bananas Molletes sorpresa Té con leche	Jugo de naranja Pan negro, o tostadas Queso Café con leche	Compota Pan con manteca y dulce Cocoa	Naranjas Tostadas o galletitas Manteca, miel Café con leche	Jugo de pomelo Pan negro tostado o galletas Manteca Café con leche
ALMUERZO	Bouillon de tomate Churrasco Papas fritas Ensalada de repollo y zanahoria Budín de pan	Sopa de verduras Milanesas Boniatos asados Ensalada de berro Manzanas	Pan de carne Ensalada de lechuga Tallarines con pesto, o salsa Compota de ciruelas	Tomates rellenos Matambre al horno Puré de papas Ensalada de fruta	Sopa de berro Pescado al horno Arroz con queso Ensalada de escarola y tomate Bananas	Rueda a la Suiza Papas hervidas Ensalada de lechuga, berro, zanahoria y rabanito Fruta	Fiambre surtido Ensalada mixta Ravioles con manteca y queso Manzanas al horno
CENA	Ensalada de lengua, huevo duro, arroz zanahoria, arvejas y lechuga Duraznos en almíbar	Zapallitos rellenos Ensalada de remolacha Flan	Acelgas con huevo duro y salsa blanca Consomé Pastel de manzana	Hígado encebollado Chauchas Budín de torta de limón	Salpicón Soufflé de choclo Queso y dulce	Timbales de pollo Salsa tártara Berenjenas a la milanesa Arroz con leche	Sandwich Club Sopa crema de apio Morenitos Refrescos o té

Comidas rápidas:

Cada vez con mayor frecuencia nos vemos obligados a preparar comidas en pocos minutos. Para que sea posible debemos:

- Planear con anticipación los menús de toda la semana y cerciorarse de tener en casa los ingredientes necesarios para su ejecución.
- Preparar previamente, cuando se dispone del tiempo necesario, aquellos alimentos que pueden conservarse en el refrigerador o congelador.
- Sincronizar las distintas preparaciones para trabajar ordenadamente.

Las siguientes sugerencias pueden realizarse en poco tiempo.

Sin preparación previa:

Carne a la parrilla
arroz con arvejas
Ensalada de lechuga y tomate
Duraznos en almíbar
Plantillas

Sopa crema de choclo
Huevos revueltos con jamón
Ensalada de berro y remolacha
Pan negro
Fruta fresca

Parcialmente preparados en la mañana o el día anterior:

Carne a la cacerola	Pan de carne	Pastel de pollo
Puré de papas	Ensalada de repollo y zanahoria	Ensalada de tomate y berro
Ensalada mixta	Batido de frutillas o ciruelas	Manzanas asadas
Gelatina de fruta		

Almuerzos - viandas:

Si un miembro de la familia tiene que llevar su almuerzo a la escuela o al trabajo, es muy importante planear bien el menú.

Para ello:

1. Adquirir un recipiente adecuado de metal o plástico y con buen cierre, que sea fácil de limpiar y conserve la comida fresca durante algunas horas.
2. En días fríos incluir un termo con sopa u otra bebida caliente.
3. Al preparar tener en cuenta la comida que se servirá en casa a la noche.
4. Cuidar la presentación del menú, envolviendo cada porción por separado o colocándola en cajas plásticas adecuadas. Agregar de vez en cuando una sorpresa, como una masita, galletitas, una golosina, etc.
5. Incluir siempre los cubiertos y servilletas necesarios.
6. Seleccionar botellas o frascos chicos que cierren bien para transportar salsas o comidas blandas.

Seguidamente se indican una serie de menús de este tipo que pueden prepararse con facilidad.

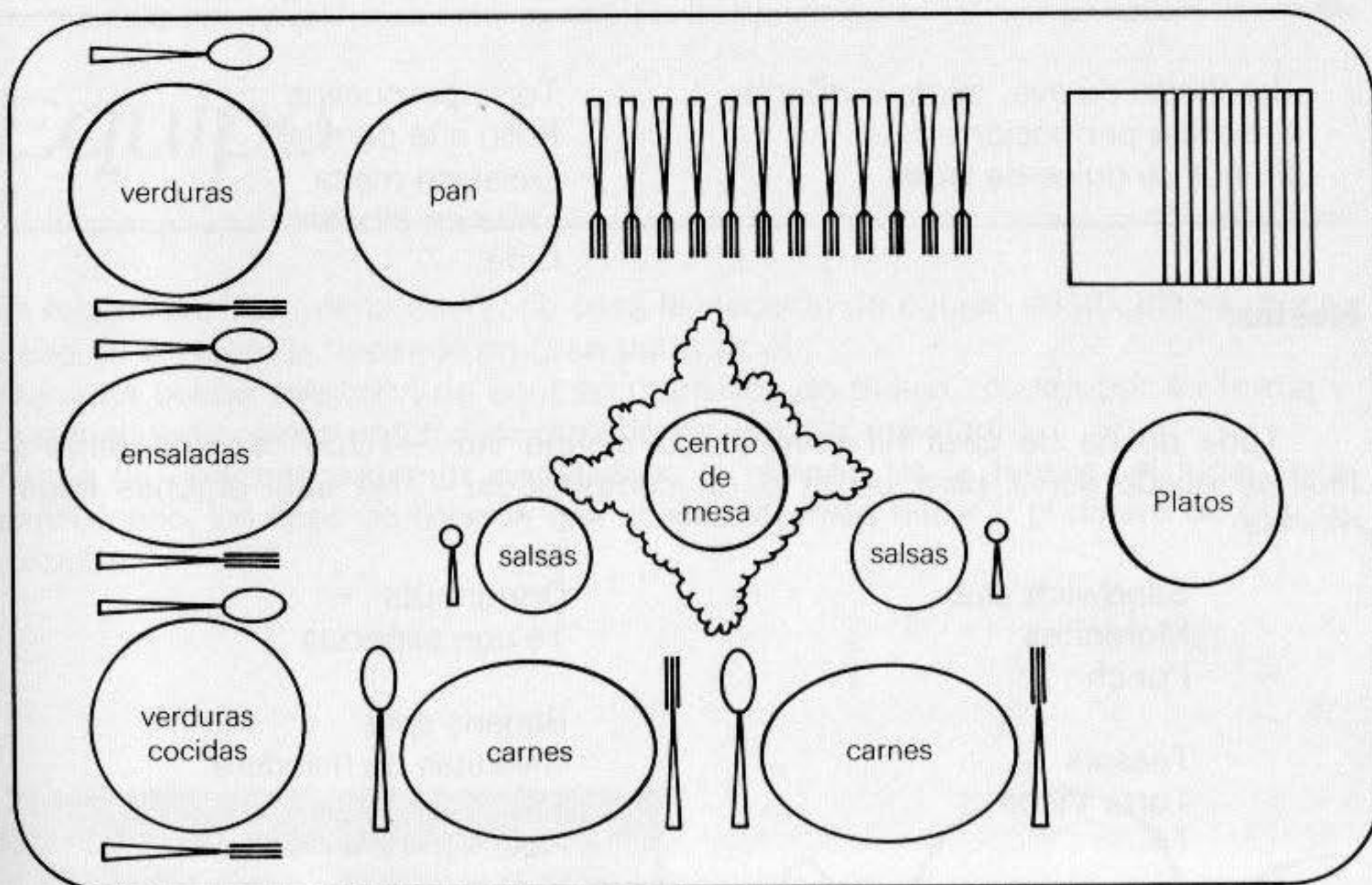
- I Milanesa
Ensalada mixta (con la salsa en una botella chica)
Pan negro
Manzana al horno
Cocoa
- II Sandwiches:
Pan negro con mayonesa cocida, carne asada picada y lechuga
Pan de viena con huevo duro, aceitunas y mayonesa
Palitos de zanahoria
Duraznos en almíbar (en un frasco)
Galletitas de avena
Leche
- III Torta pascualina
Tomate relleno con paté y lechuga
Fruta fresca
Cocoa
- IV Polenta con salsa de tomate y queso (recipiente térmico)
Carne cocida en trozos.
Ensalada de fruta (en un frasco)
Leche
- V Sopa crema de verdura (recipiente térmico)
Sandwich de pan negro con jamón, pickles, lechuga y mayonesa
Sandwich de pan blanco con manteca de maní y jalea
Bananas
Jugo de naranja

Comida fría:

Presentar una comida fría puede ser la solución cuando deseamos invitar un grupo numeroso de personas.

Recordemos que:

- La mesa, con las fuentes servidas, los cubiertos agrupados, vasos o copas, servilletas, etc., debe estar arreglada atractivamente.
- Todo debe estar dispuesto de manera accesible, ya que por lo general cada comensal se sirve a sí mismo.
- El menú debe ser planeado para que pueda servirse todo en un solo plato, excepto el postre.
- En caso de no haber mesa para todos, es aconsejable que la comida no requiera el empleo de cuchillo.



- Un menú que pueda ser preparado con anticipación, permitirá a la dueña de casa estar libre a tiempo para poder recibir a los invitados.
- Se puede servir como aperitivo una bebida o taza de caldo antes de iniciar la comida.

Como modelo se ofrecen dos menús que reúnen los requisitos indicados:

Caldo Madrileño
Pastel de Mariscos
Huevos del diablo
Matambre relleno
Salpicón de ave
Alaska al horno

Jugo de tomate
Palitos de queso
Carne de cerdo al horno
Flan de espinaca
Remolachas Harvard
Bavarian de ananá
Café

Comidas al aire libre:

La reunión puede alcanzar un brillo particular, si se puede comer en el jardín. Algunas de estas recetas requieren tener parrillero, y otras pueden ser llevadas ya preparadas de la cocina.

Hamburguesas a la parrilla
Ensalada rusa
Helados
Galletitas americanas

Brochette de ave, cerdo o riñones
 Ensalada perfección
 Postre de dulce de leche
 Café

Torta pascualina
 Pollo a la parrilla
 Ensalada mixta
 Fruta en almíbar
 Café

Fiestas:

Toda dueña de casa ha preguntado alguna vez —¿Qué cosa diferente y fácil se puede servir para un té o un cumpleaños?— He aquí algunas sugerencias:

Sandwich club
 Morenitos
 Punch

Teasers
 Torta Viena
 Té

Pan irlandés
 Torta de naranja
 Chocolate

Doughnuts
 Té con especias

Banana split
 Galletitas de heladera

Pastel chiffón de limón
 Café a la Viena

Fiestas para niños:

La comida para una fiesta infantil, es fácil de preparar si tenemos en cuenta que:

- Como los niños generalmente están agitados, la comida debe ser sencilla.
- Deben brindarse alimentos fáciles de servir y comer, evitando así accidentes en la mesa, la ropa, el piso, etc.
- Debe evitarse ofrecer comidas pesadas o excesivamente condimentadas.

Seguidamente sugerimos un menú para una fiesta de verano y otro para una fiesta de invierno:

Verano:

Sandwiches de fiambre y lechuga
 Empanaditas de queso
 Jugo de fruta
 Torta mármol en moldes individuales
 Helados

Invierno:

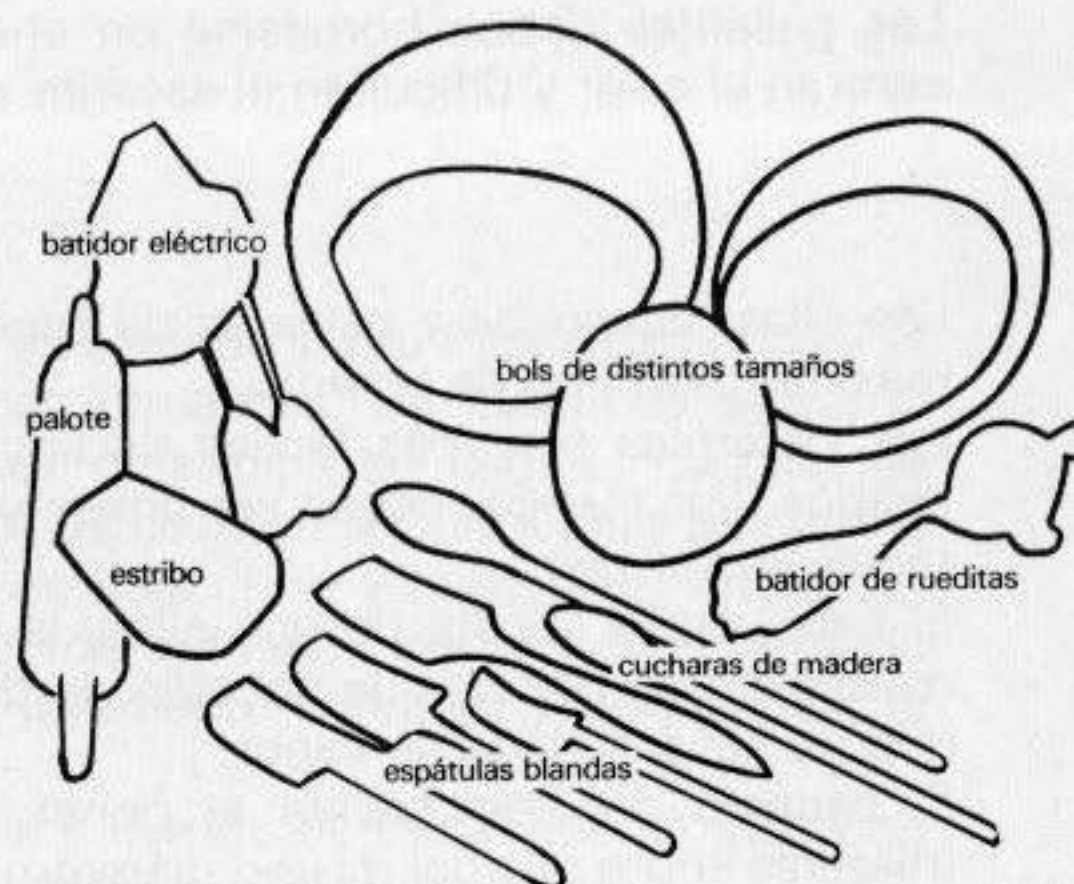
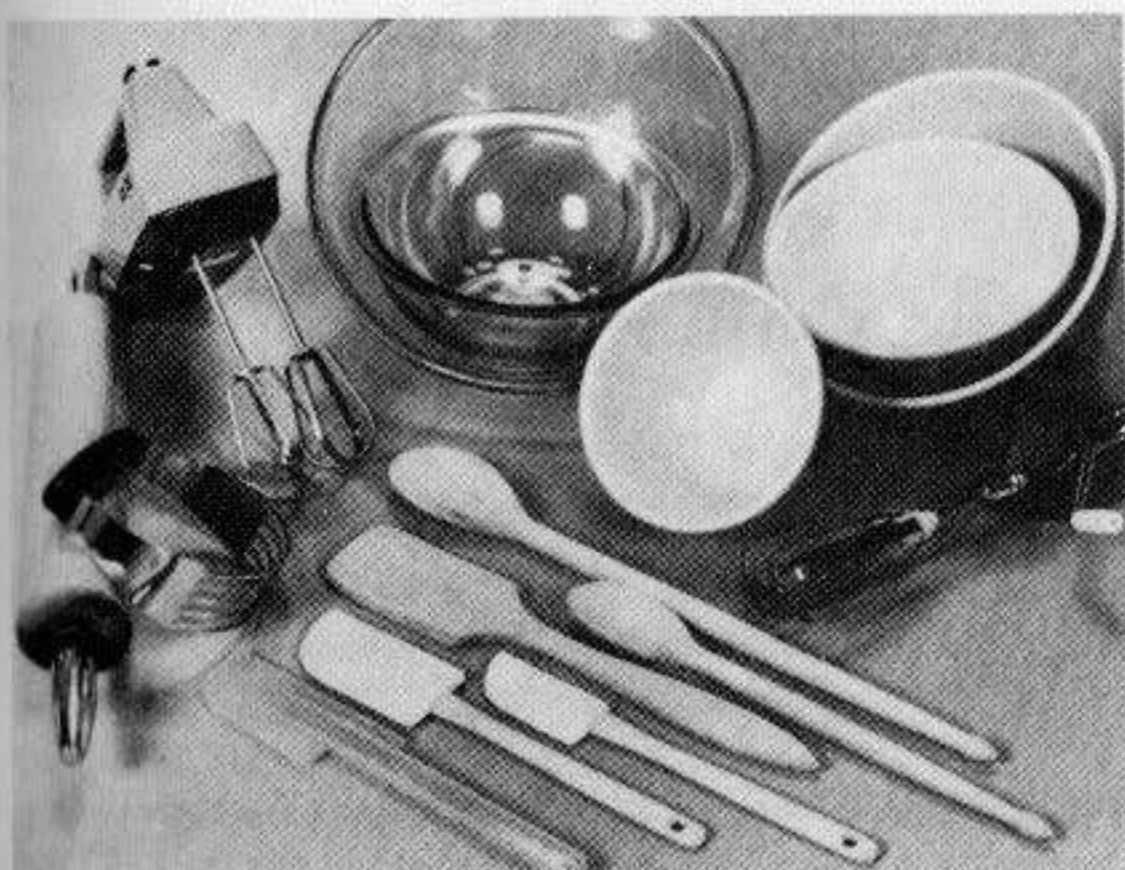
Pancitos de viena con queso al horno
 Sandwiches de pan negro con jamón y lechuga
 Cocoa, caliente o fría
 Galletitas de manteca cortadas en forma de animalitos
 Arrollado de dulce de leche

Equipo

Es responsabilidad de la dueña de casa la elección de equipo de cocina ya que el éxito de las recetas depende en gran parte de él.

Con una buena selección de equipo, utensilios de buena calidad por su forma y material, lograremos una mayor duración y mejores resultados.

Antes de comprar debemos considerar: el tamaño de la familia, el lugar para almacenarlo, los tipos de cocción que acostumbramos hacer y el dinero de que se dispone.



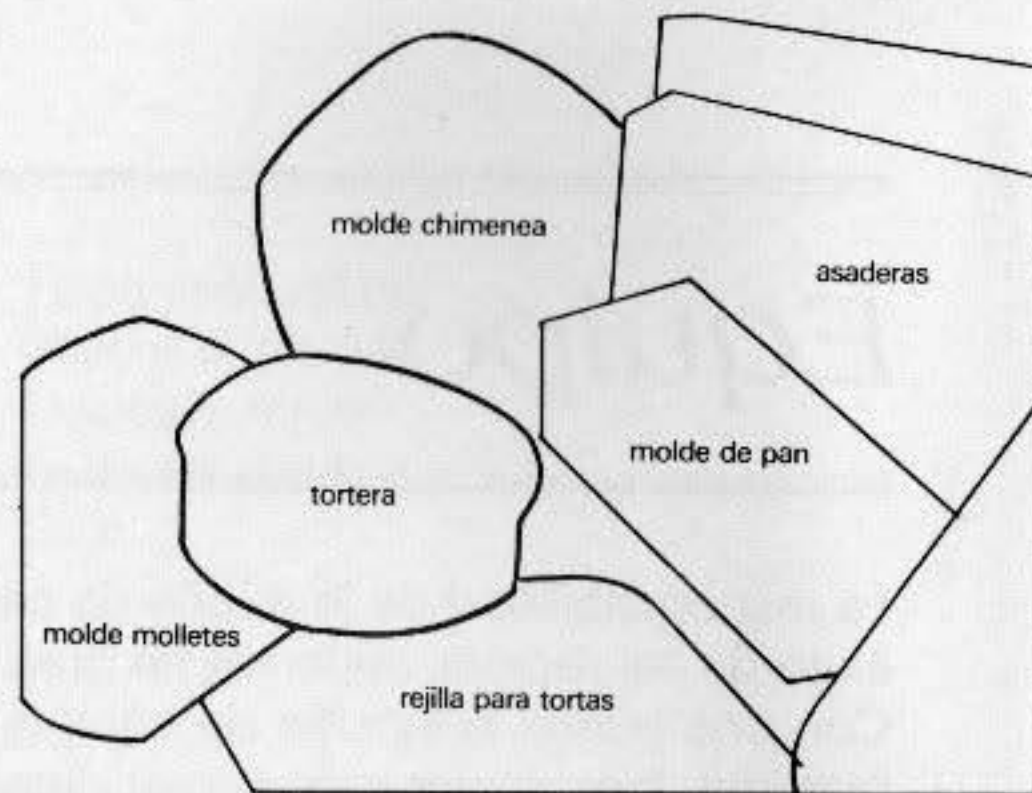
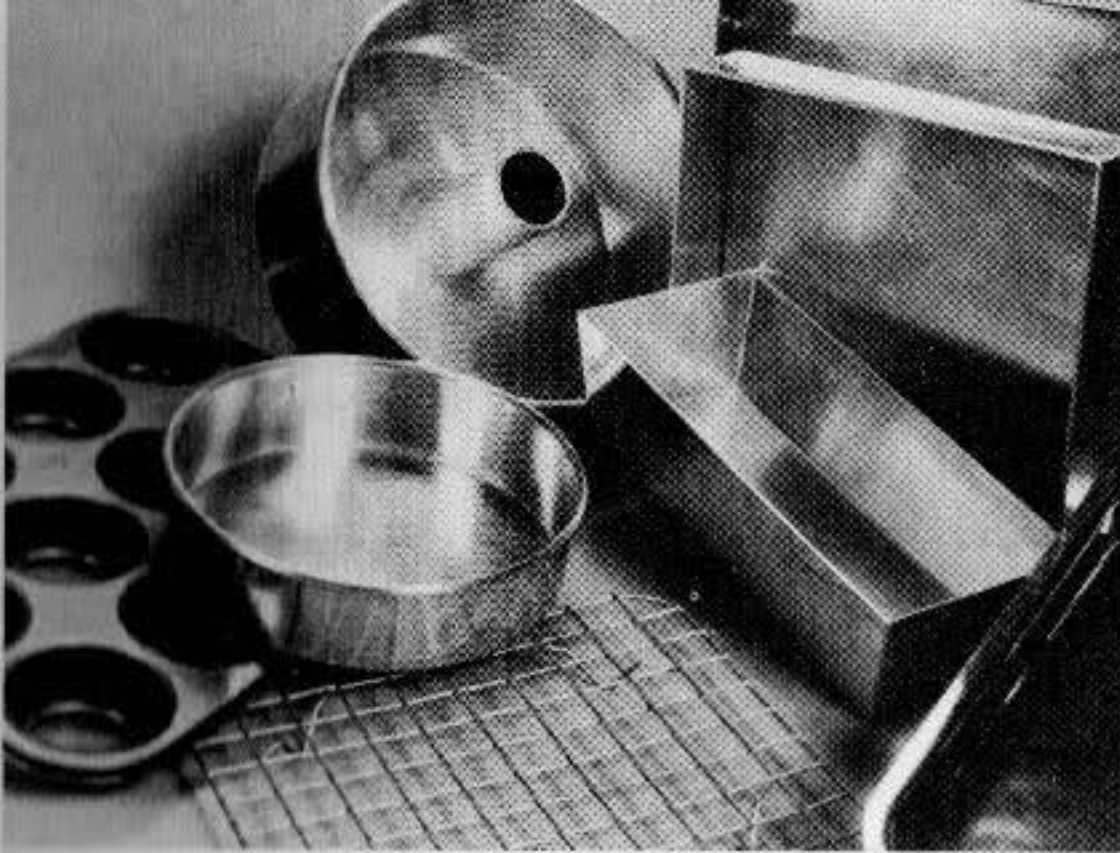
Los bols deben tener una curva hemisférica y ser lo suficientemente pesados para que se mantengan en su lugar al batir.

El batidor debe estar montado sobre rulemanes para que el batido sea suave y liviano. El metal debe ser duro para que no se tuerza.

La cuchara de madera debe ser poco ahuecada. La madera debe ser de grano uniforme y la terminación pulida.

La espátula blanda no solamente sirve para desprender la masa que queda adherida a los bordes del bol al batir, sino que también se usa para incorporar. El palote debe ser pesado y el rodillo de giro libre, preferentemente montado sobre rulemanes.

El estribo debe ser firme para que no se tuerza, el mango debe brindar un apoyo cómodo para la mano.



Los moldes de aluminio permiten que la comida se dore pareja, son fáciles de limpiar y no se oxidan.

El molde de chimenea, para torta chiffón o bizcochuelo, debe tener la chimenea abierta para que no se concentre el calor en ella.

Las torteras son prácticas si los fondos son móviles.

Los moldes para molletes en una sola plancha facilitan su manipuleo, dentro y fuera del horno.

Las galletitas deben hornearse en chapas, no en asaderas ya que éstas concentran el calor y dificultan el sacarlas rápidamente una vez cocidas.

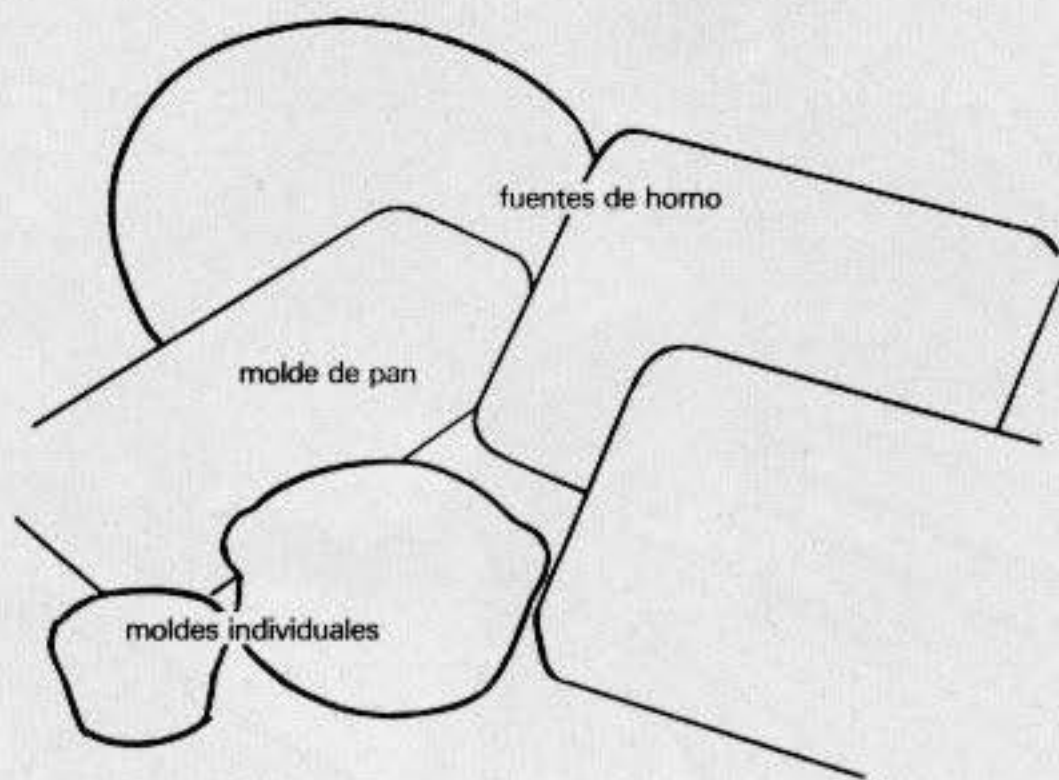
Las ollas, cacerolas y calderas de fondos anchos y lados rectos aprovechan al máximo todo tipo de energía.

Las cacerolas son más fáciles de limpiar si los ángulos del fondo son redondeados. Las manijas deben ser firmes y estar sujetas con buenos remaches, y las tapas ajustar bien.

El baño maría consta de dos ollas, la de abajo debe ser de fondo grueso para resistir largos tiempos de cocción, la de arriba debe calzar sobre la inferior para que no haya pérdida de vapor.

El canasto de freir facilita el poner y sacar los alimentos del aceite. Debe utilizarse sobre olla del mismo diámetro.



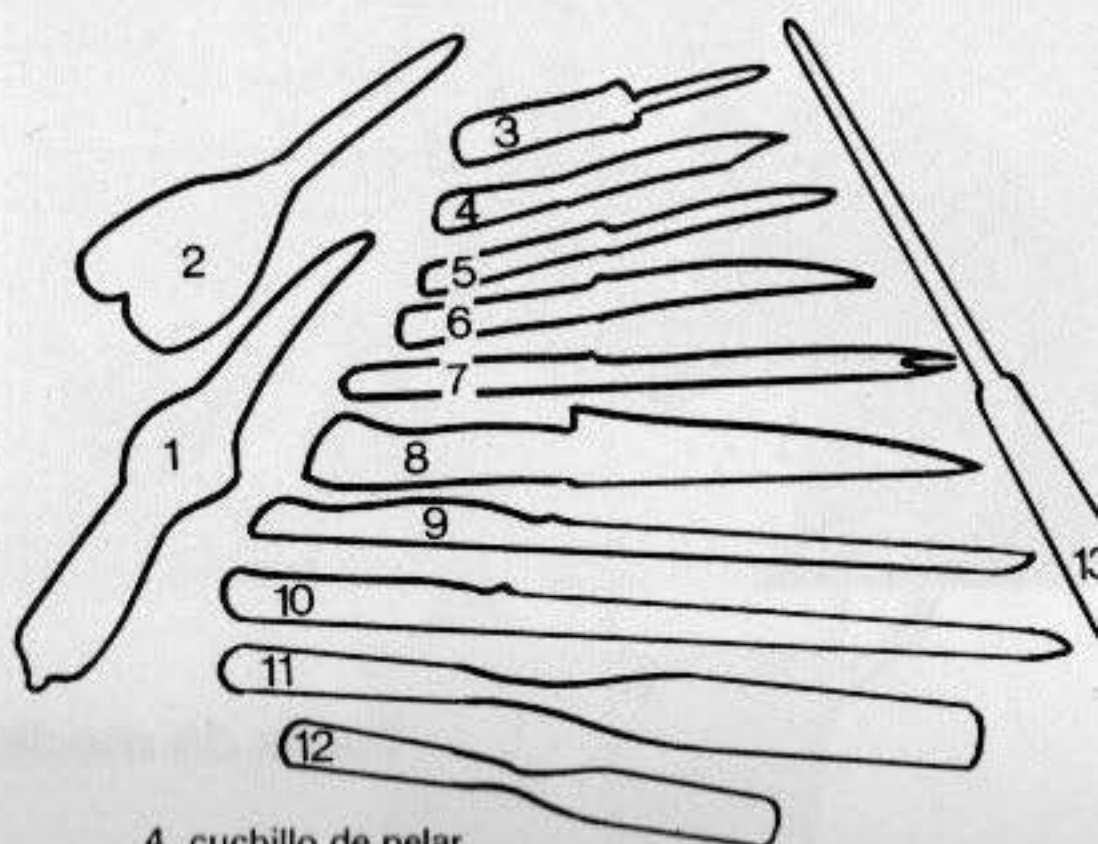


Los utensilios para cocciones al horno, deben estar de acuerdo con el tamaño de éste para permitir una buena circulación del aire caliente; la asadera o chapa de mayor tamaño debe quedar a una distancia de las paredes interiores del horno de 5 cms.

Los moldes de vidrio templado o cerámica para horno deben ser de buena calidad para que soporten el cambio de temperatura.

La hoja de los cuchillos, es recomendable que sea de acero inoxidable duro y el metal esté sujeto a lo largo del mango con remaches. Se clasifican según la forma y largo de la hoja, lo que a su vez determina su uso. El cuchillo de pan de borde dentado fino, suele tener una incisión en la punta para pinchar la rebanada de pan. El de pelar es pequeño, de hoja corta y punta muy angulosa. El de tomates es algo más largo y con borde dentado. Por el borde dentado de ambos lados y el extremo de la hoja levemente curvado, reconocemos el cuchillo de pomelo.

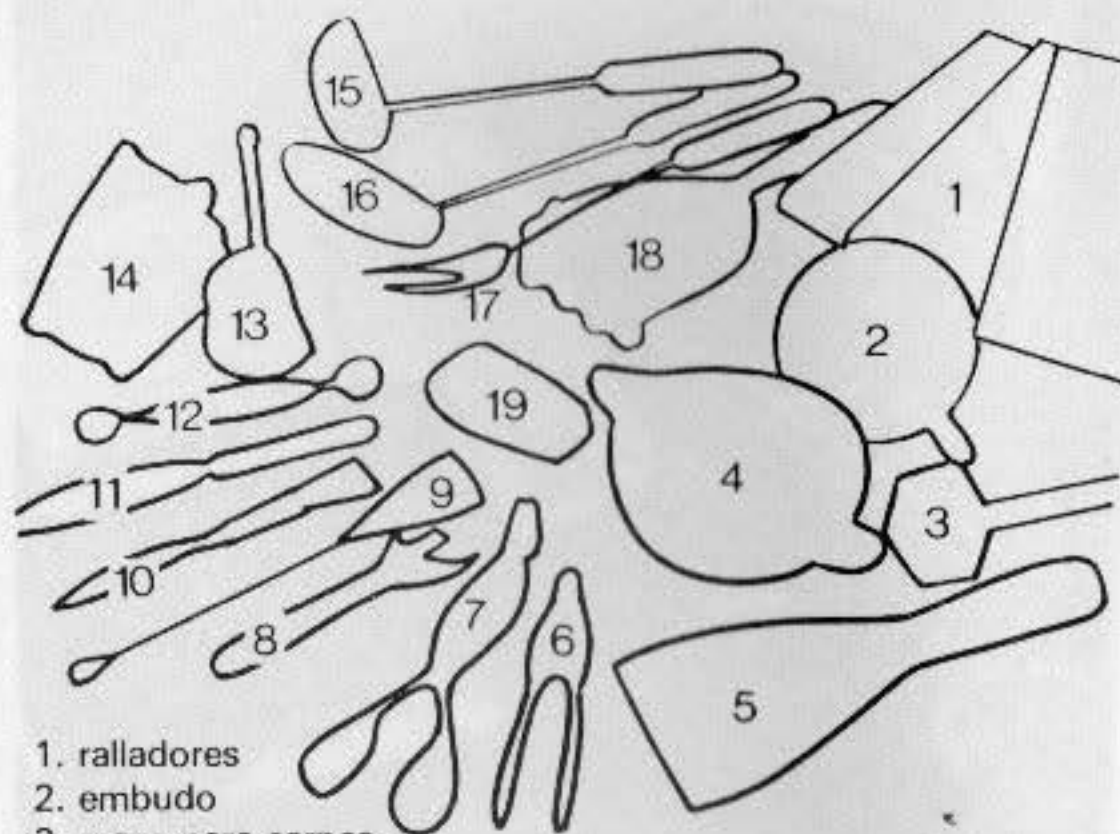
Es recomendable el pelador de hoja movable y mango de metal que se utiliza no sólo con papas y boniatos sino también con pepinos, manzanas, etc.



1. tijera de trinchar
2. tijera
3. pelador

4. cuchillo de pelar
5. cuchillo de pomelo
6. cuchillo de tomate
7. cuchillo de pan
8. cuchilla francesa

9. y 10. cuchillos de fiambres
11. y 12. espátulas flexibles
13. chaira



1. ralladores
2. embudo
3. mazo para carnes
4. exprimidor
5. espátula de caramelos
6. cascanueces
7. pinza
8. abridor - destapador
9. y 10. pinceles para enmantecar
11. quita centro de manzanas

12. cortador de bolitas
13. y 14. corta huevos
15. cucharón
16. espumadera
17. tenedor largo
18. puretera
19. cepillo verduras

Medidas

El éxito de las recetas se debe en gran parte a la exactitud con que han sido medidos los ingredientes. Por ese motivo se considera muy importante tener las medidas adecuadas; como mínimo, una taza de medir líquidos, un juego de tazas divididas para sólidos y un juego de cucharas de medir. Se aconseja usar los métodos sugeridos seguidamente.

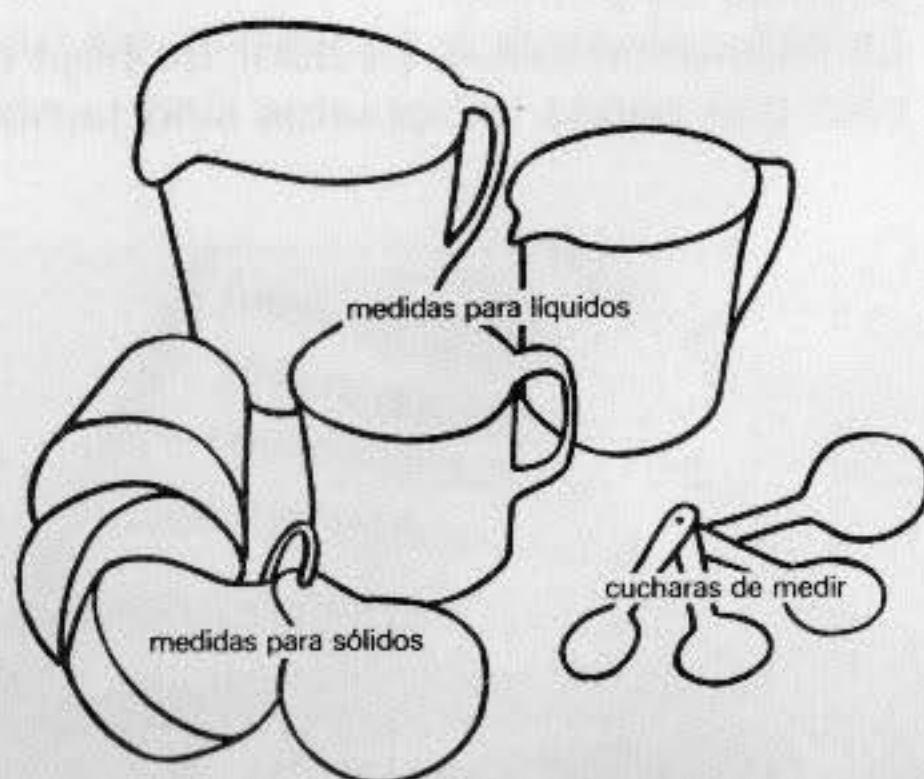


Tabla de medidas equivalentes

1 taza manteca = 200 grs. aprox.
 1 taza harina = 100 grs. aprox.
 1 taza azúcar = 200 grs. aprox.

3 ctas. = 1 Cda.

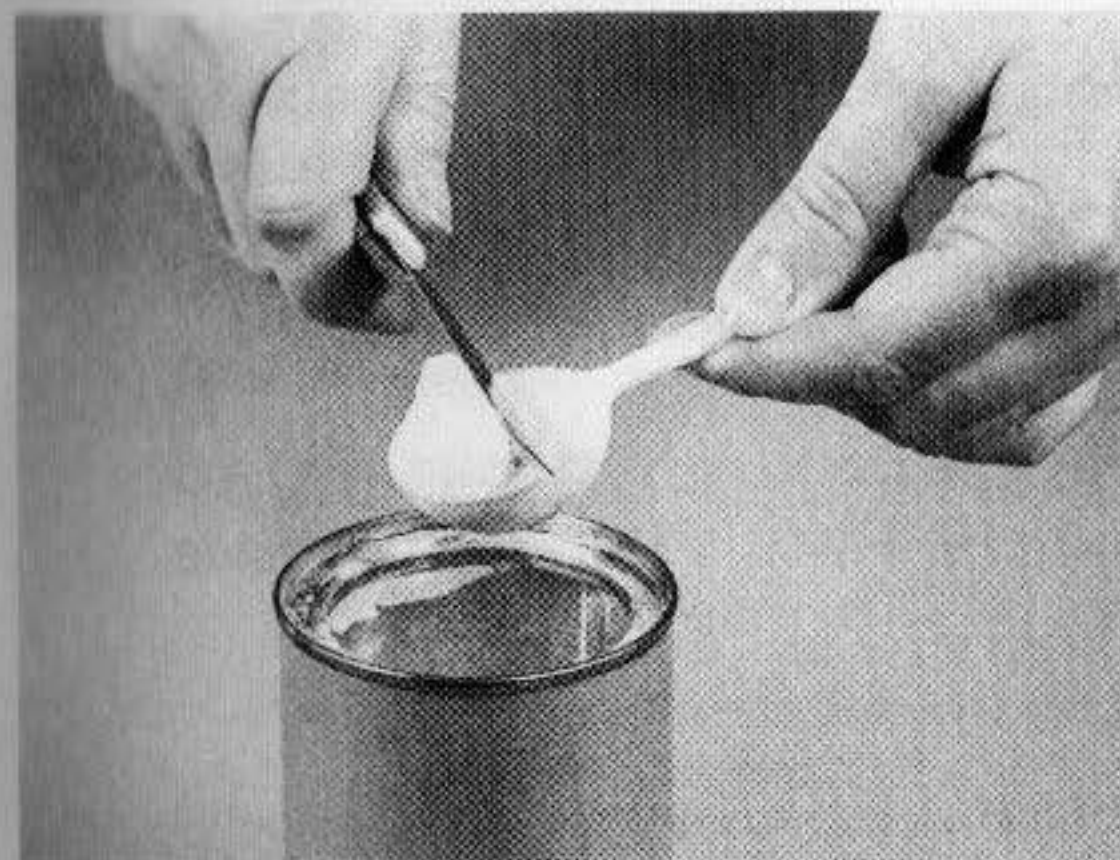
16 Cdas. = 1 taza = 1/4 litro aprox.



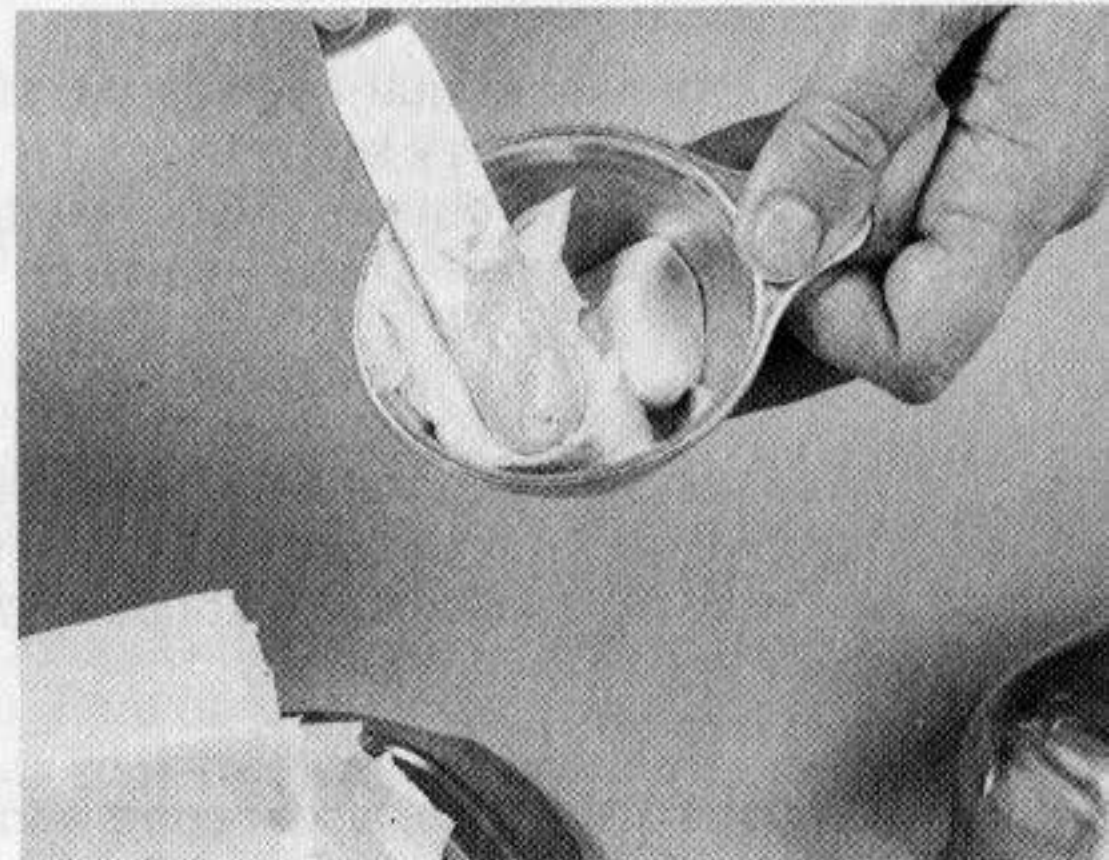
Se debe cernir la harina y el azúcar antes de medirlos. Se llena la taza con una cuchara sin golpear ni apretar los ingredientes en la medida.



Cuando la taza está bien llena pasar una espátula o cuchillo de lados rectos al ras para que la cantidad medida sea exacta.



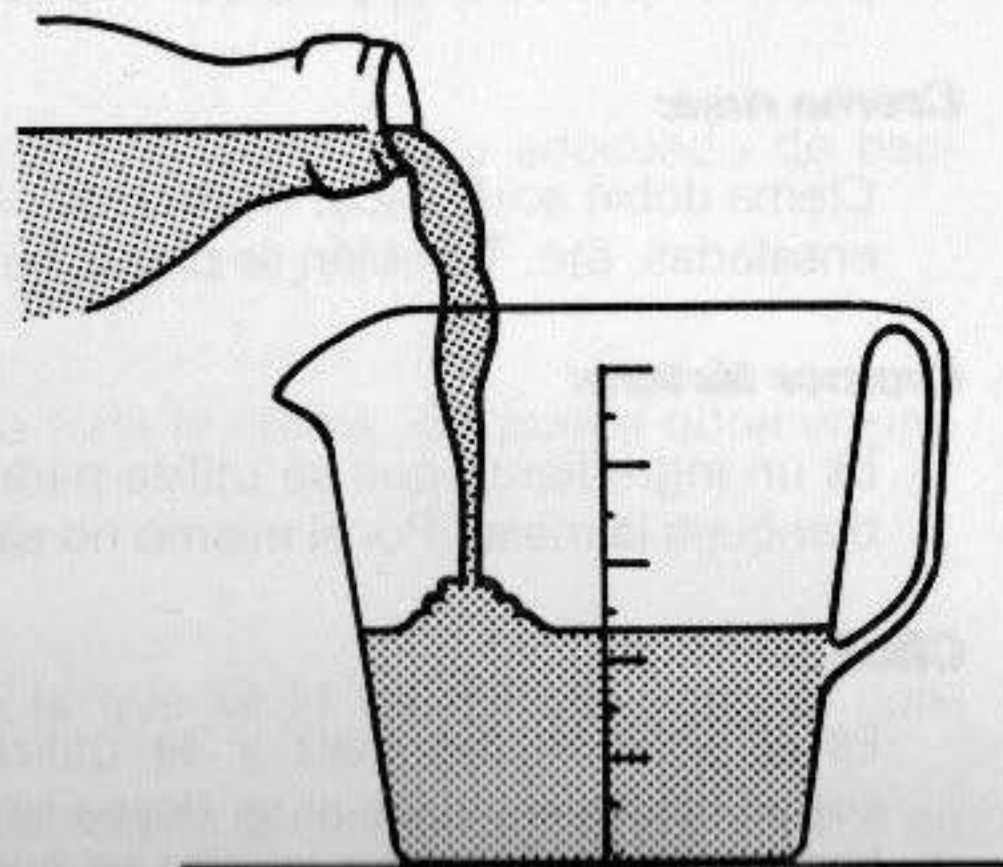
Para medir el polvo de hornear, especias u otros polvos usados en cantidades pequeñas se debe llenar la cuchara y luego limpiar al ras.



Para medir la manteca o grasa debe estar a temperatura ambiente. Ponerla en la taza con cuchillo o espátula bien apretada.



Limpiar al ras con cuchillo o espátula de lados rectos. Se debe sujetar la taza o la cuchara con los dedos.



Para medir líquidos se debe apoyar la taza en la mesa para lograr un nivel exacto. Si la levanta-

Descripciones de ingredientes

Aceite de maní:

Se obtiene del maní. Muy apropiado para masas. Sustituye a la manteca en algunas recetas.

Aceite de oliva:

Se obtiene de las aceitunas maduras. Generalmente se utiliza en las ensaladas.

Azúcar:

Es el ingrediente que además de dar sabor dulce y agradable hace que las masas sean tiernas y se doren.

En las tortas se obtiene mejor resultado cuando el azúcar es bien refinado y seco. Un exceso de azúcar impide un crecimiento adecuado.

Azúcar rubia:

Tiene por su menor refinado, un sabor más intenso que la blanca y un color más oscuro, así como mayor porcentaje de vitaminas y minerales. Se utiliza en salsas o combinaciones donde se desee dar sabor a melaza.

Bicarbonato de soda:

Se puede utilizar para leudar combinado con ingredientes ácidos, como la leche agria, melaza, frutas o chocolate.

Crema doble:

Substancia espesa blanco amarillenta que forma una capa sobre la leche en reposo. Se puede batir para que mantenga la forma.

Crema rusa:

Crema doble acidificada. Apropriada para servir en salsas para fiambre, pescado, ensaladas, etc. También se puede batir.

Cremor tártaro:

Es un ingrediente que se utiliza para estabilizar los batidos de huevo, además blanquea la masa. Por sí mismo no es leudante.

Chuño:

Es el almidón del maíz y se utiliza como espesante de salsas, cremas o sopas, especialmente si se desea un producto con transparencia. Al sustituir harina por chuño, debe tenerse en cuenta que éste espesa el doble que la harina.

Grasa de cerdo:

Se obtiene de los tejidos grasos del cerdo. Puede sustituir a la manteca en las masas. Se utiliza para freír.

Harinas:**Harina de trigo:**

Está compuesta de dos elementos: proteínas y almidón. El gluten es una proteína que se caracteriza por proporcionar al pan la elasticidad para que la masa quede liviana. El pan de levadura necesita una harina con alto contenido de gluten. El almidón es la sustancia espesante. Por lo tanto las harinas más refinadas o de mayor proporción de almidón, nos dan un producto más tierno, por eso deben usarse en tortas.

Harina modificada:

Se prepara cerniendo juntas 5 veces: 6 tazas harina común y 1 taza ^{maicena} chuño.

Harina integral:

Tiene en su composición mayor porcentaje de celulosa, vitaminas y minerales que la harina blanca, resultando en un producto más nutritivo pero que produce masas más pesadas por tener en proporción, menor cantidad de gluten.

Se pueden preparar masas de harinas integrales de trigo o centeno, pero siempre tendrán una textura gruesa y pesada. Para obtener un producto integral más liviano pueden combinarse estas harinas en partes iguales con harina blanca.

Leche agria:

Leche que se ha cortado naturalmente con las bacterias del medio ambiente o que se corta con cuajo o un ácido como el limón, para preparar un queso blanco o utilizar en algunas recetas.

Leche agria artificial (yogur):

Un producto preparado agriando la leche con un cultivo adecuado de bacterias de ácido láctico.

Leche descremada:

Leche a la que se le ha quitado parte o toda la crema. Se puede obtener preparada comercialmente.

Leche en polvo:

Integral: Leche completa desecada a la que se le ha quitado todo el contenido de agua.

Descremada: Leche descremada y preparada en la misma forma que la leche en polvo integral.

Leche pasteurizada:

Leche que se ha calentado a 73°C durante 15 segundos para destruir microorganismos y bacterias nocivas para el ser humano.

Manteca:

Producto que se obtiene del batido enérgico de la crema de leche, por el cual se logra la separación del suero de las partículas grasas.

Oleomargarina:

Se prepara mezclando grasa de vaca, aceite, leche y sal hasta lograr un producto de la consistencia de la manteca. Puede sustituir a ésta en masas.

Polvo de hornear:

Está compuesto de bicarbonato de soda y un ácido, se utiliza para leudar tortas y panes rápidos.

Es importantísimo que el recipiente en que se encuentra esté siempre tapado ya que la humedad del ambiente activa la reacción de la mezcla quitándole fuerza para el momento en que se use.

Condimentos:

Adobo: Receta española. Se deshacen en un mortero: tomillo, orégano, morrón, ají molido, ajo, cebolla, sal y aceite. Se utiliza para sazonar carnes que se asan a la parrilla o al horno y salsas.

Ajo: Pequeño bulbo dividido en 10 ó 12 secciones conocidas comúnmente por "dientes de ajo".

Alcaparras: Semillas de lapparis, planta originaria de los países del Mediterráneo. Se preparan en vinagre para usarse como condimento.

Anís: Semilla de pequeña fruta. Se utiliza espolvoreada sobre pan, tortas para el café, bollitos y galletitas.

Azafrán: Originario de España. Se obtiene de los estigmas de la flor de azafrán. Se utiliza como condimento y color para el arroz; también para condimentar carnes. Da color a panes y bollitos.

Canela: Corteza de un árbol originario de Oriente. Se utiliza la corteza seca, en trozos o molida. Es de sabor apropiado para condimentar dulces, galletitas, bollitos, panes, tortas y pickles dulces.

Cayena: Condimento en polvo preparado en base a un morrón muy picante. Se usa generalmente para platos de origen mejicano en pequeñas cantidades.

Clavo: Originario de Zanzíbar. Pimpollo seco de flor del clavel. Puede utilizarse entero o molido. Especia que puede condimentar: jamón glaseado, dulces, pickles, caramelos, tortas, budines y galletitas.

Comino: Originario de Marruecos y las islas del Mediterráneo. Pequeña fruta cuyas semillas se utilizan secas en condimentos mezclados.

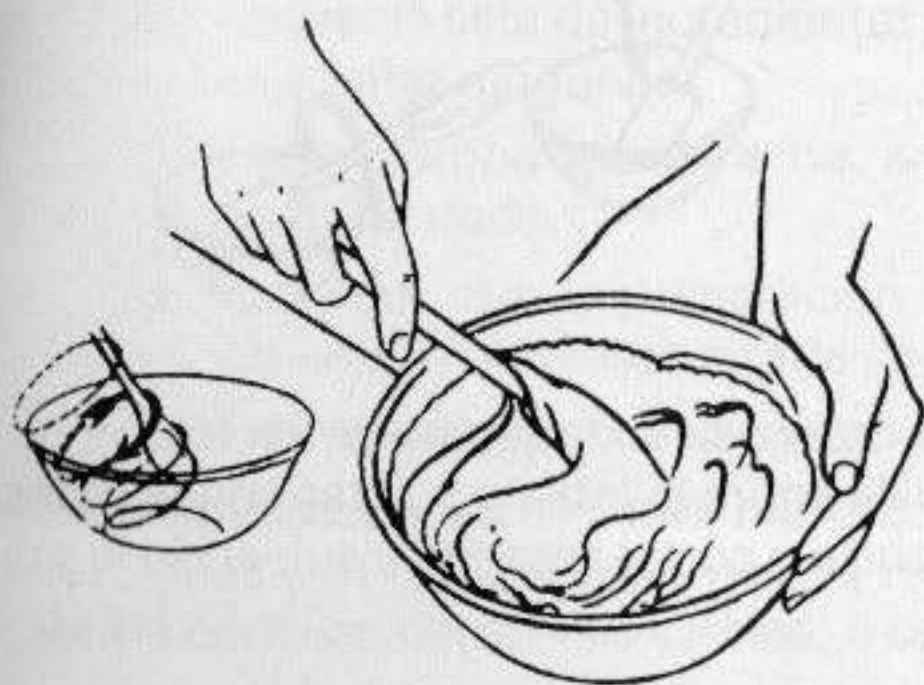
- Cren:* Raíz picante y fuerte que se utiliza molida, fresca o en pickles. Condimento adecuado para preparar carnes y ostras, platos a la crema o de huevo.
- Estragón:* Planta aromática, originaria de Siberia. Se usan las ramas frescas, las hojas secas o molidas como polvo. Se utiliza en ensaladas verdes, carnes rojas o blancas.
- Jengibre:* Originario de Africa y Oriente. Raíz y tronco de un junco perenne. La forma más común en que se usa es en polvo, pero también se encuentra fresco, seco, abrillantado.
- Laurel:* Hojas del árbol de laurel que se secan antes de usar como condimento para carnes, sopas, guisos y pickles.
- Macis:* Tela muy fina que cubre la almendra de la nuez moscada. El sabor es similar a ésta algo más delicado. Molido es más común que entero. Condimento para tortas de fruta, pickles, dulces y caldos.
- Menta:* Hoja de mata de jardín. Especialmente sabrosa con carne de cordero, en sopas o en refrescos preparados con té.
- Mostaza:* Semillas de una planta que pueden utilizarse enteras o molidas. Cuando se prepara en pasta, está combinada con especias y vinagre.
- Nuez moscada:* Originaria de Oriente. La almendra del árbol de nuez moscada, se utiliza molida, da sabor a chorizos, tortas, budines, candeales, flanes, sopas y cremas.
- Orégano:* Hojas pequeñas de una hierba aromática y dulce. Se utiliza fresca o seca. Condimenta el adobo, guisos, sopas, carne de cordero, de vaca y pizza.
- Perejil:* Hojas menudas que se utilizan verdes como condimento para ensaladas, sopas, guisos, salsas, carne de aves, pescado, verduras y queso. Fuente muy rica de vitamina A.
- Pimentón:* Conocido también con el nombre de paprika. Originario de España y Hungría. Morrones grandes, dulces y aromáticos, de sabor suave y dulzón, se pueden obtener enteros o molidos. Se utiliza como adorno, condimento, y para dar color a las ensaladas, mayonesa, catsup, salsa chile, salsa francesa y papas asadas.
- Pimienta:* Fruta de enredadera, se usa en grano o molida. La blanca se obtiene después de haber dejado que la fruta se seque, y quitándole la capa razón negra. Esta es mucho más picante.
- Polvo curry:* Combinación de especias muy picante que generalmente tiene cúrcuma, muy común en la India. Se utiliza con carnes, huevos y verduras, preferentemente si estos alimentos se sirven con arroz.
- Sal de ajo y cebolla:* Combinación de cebolla y ajo secos molidos y sal fina común.
- Sal de apio:* Combinación de semillas de apio molidas y sal fina común. Se presta para dar este sabor especialmente cuando no hay apio fresco.
- Salsa Worcestershire o inglesa:* Condimento inglés a base de vinagre y especias con extractos de frutas y legumbres que se usa con platos de carne o queso.

- Salsa Tabasco*: Salsa preparada comercialmente con cayena y otros ingredientes.
- Salvia*: Hoja de mata. Se utiliza fresca o seca. Sabor muy especial para la carne y chorizos de cerdo. Uno de los ingredientes para el condimento de carne de aves llamado "Poultry seasoning".
- Semilla de amapola*: Originaria de Holanda y Turquía. La semilla azul de la planta de amapola se utiliza para espolvorear sobre la corteza del pan, tortas, bizcochos y galletitas.
- Semilla de apio*: La semilla de la planta de apio se utiliza en pickles, sopas, salsa y cocktail de tomate.
- Toda especia "Allspice"*: Fruta casi madura de pimiento. Puede obtenerse entero o molido. El sabor se asemeja a una mezcla de canela, nuez moscada y clavo. Se utiliza para condimentar carnes, sopas, tortas, galletitas, budines, pickles, jaleas y salsas dulces.
- Tomillo*: Originario de Francia, España y el Norte de Africa. Cabos y hojas de una hierba de jardín. Se utiliza fresca o seca. Forma parte del adobo, condimenta sopas, verduras, carnes. Si se combina en proporciones iguales con el polvo curry resulta una especia ideal para condimentar almejas.
- Vainilla*: Chaucha de color marrón oscuro. Se prepara generalmente en forma de extracto que se utiliza para repostería. También se puede utilizar la chaucha conservada o azucarada.

Definiciones de términos más usados

Amasar: Unir harina y otros ingredientes sólidos con agua u otros líquidos y trabajarla hasta lograr la consistencia deseada.

Batir: Movimiento rápido para incorporar aire.



Batir a nieve: Batir claras con tenedor, batidor de ruedas o eléctrico hasta lograr que formen picos. La textura debe ser pareja, deben adherirse al bol pero sin perder el brillo.

Cocinar al horno: Cocinar en calor seco. Para hornear tortas es preferible que el horno esté controlado termostáticamente, ya que estas recetas están calculadas con exactitud de ingredientes y temperaturas para obtener un resultado óptimo.

Si fuera necesario trabajar con un horno sin control de temperatura, se puede medir su calor de la siguiente manera:

Coloque en el horno calentado una pequeña asadera o chapa con harina espolvoreada o un pedazo de papel blanco. Después de cinco minutos, fijarse en el color.

<i>Tiempo</i>	<i>Color</i>	<i>Temperatura</i>	
5 minutos	Dorado suave	250°F (120°C) a 325°F (170°C)	Lento
5 minutos	Marrón suave	350°F (175°C) a 375°F (190°C)	Moderado
5 minutos	Marrón	400°F (205°C) a 425°F (220°C)	Caliente
5 minutos	Marrón oscuro	450°F (230°C) a 500°F (260°C)	Muy caliente

Cocinar a la parrilla: Asar, tostar o dorar alimentos colocados sobre rejilla muy cerca de la fuente de calor.

Cocinar al vapor: Cocinar por contacto con vapor de agua hirviendo. Se coloca el alimento sobre rejilla, y se lleva el agua a punto de hervor que se mantiene hasta completar la cocción.

Cortar en juliana: Cortar vegetales en tiras largas y finas.

Escaldar: Sumergir en agua hirviendo hasta que se afloja la piel de la fruta.

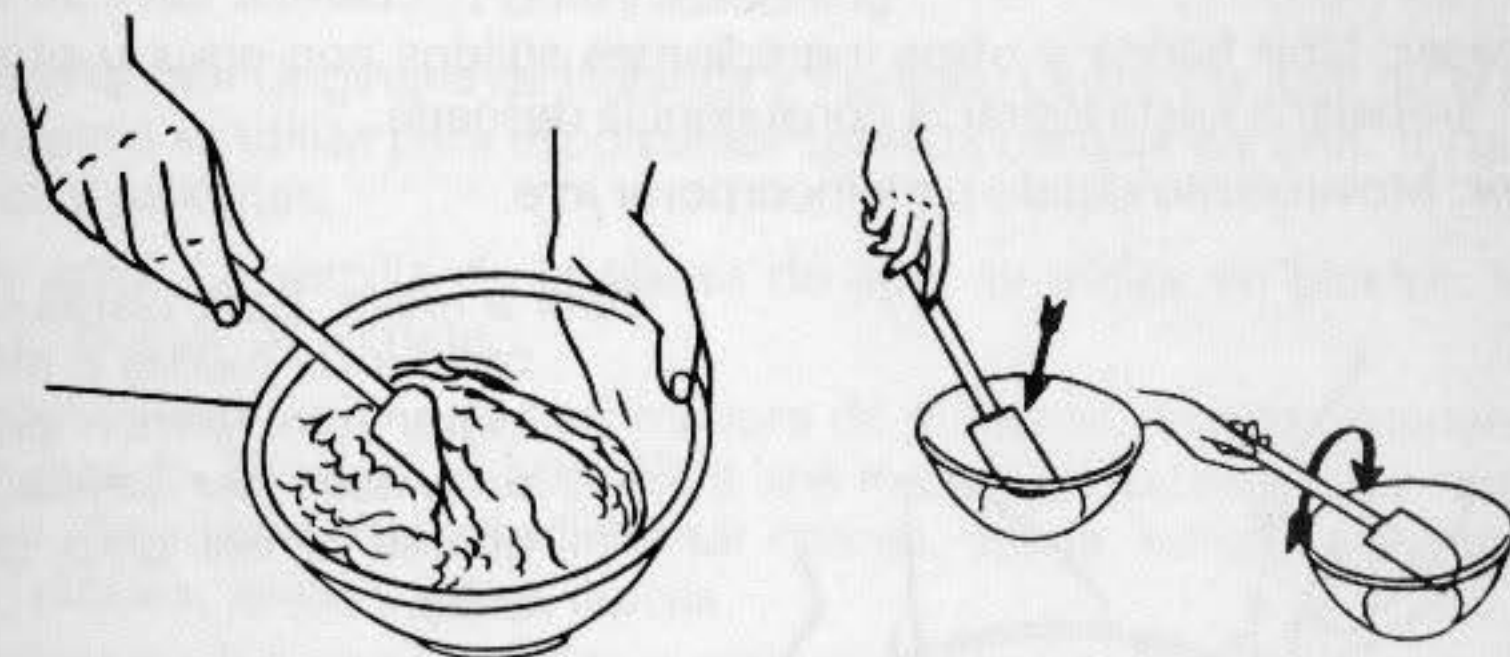
Esparcir: Distribuir parejo con las manos.

Espolvorear: Distribuir sobre la superficie en forma de lluvia.

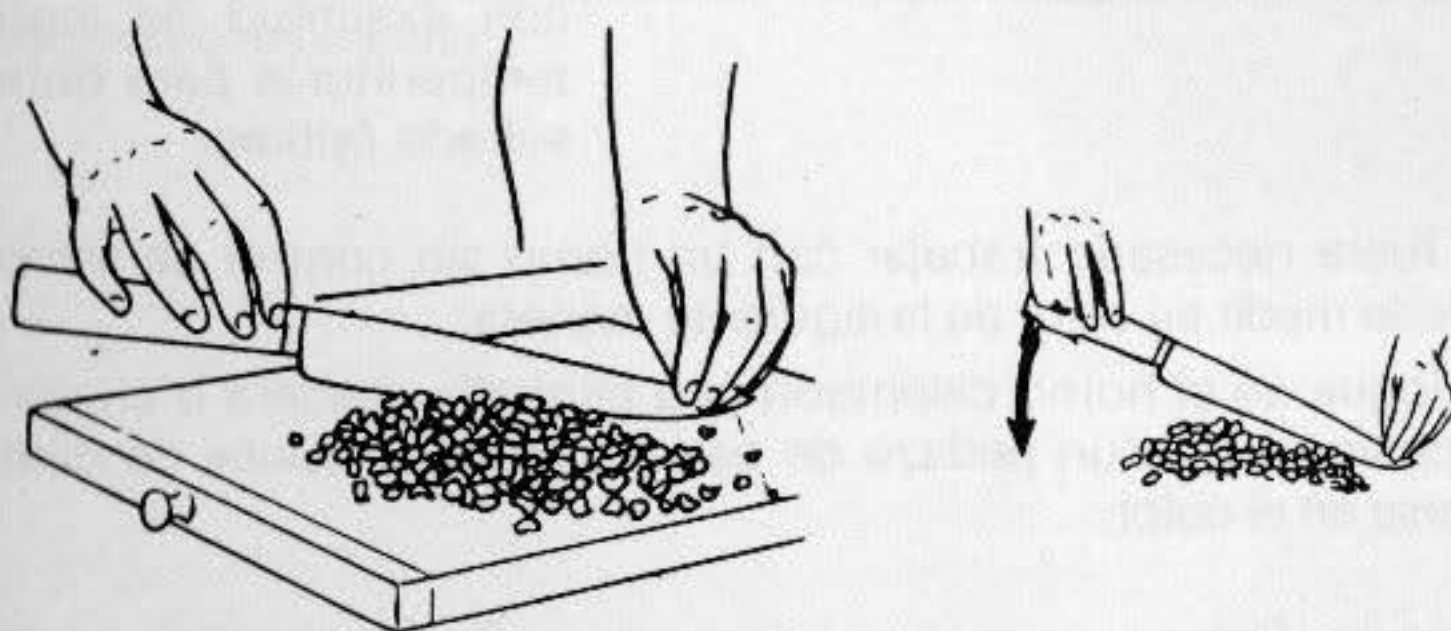
Freír: Dorar y cocinar en grasa suficiente para cubrir.

Hervir: Cocinar a temperatura de hervor, (después que las burbujas suben y rompen la superficie del líquido).

Incorporar: Agregar con movimiento lento, circular y liviano, con el bol inclinado para no perder el aire que ya contiene el batido.

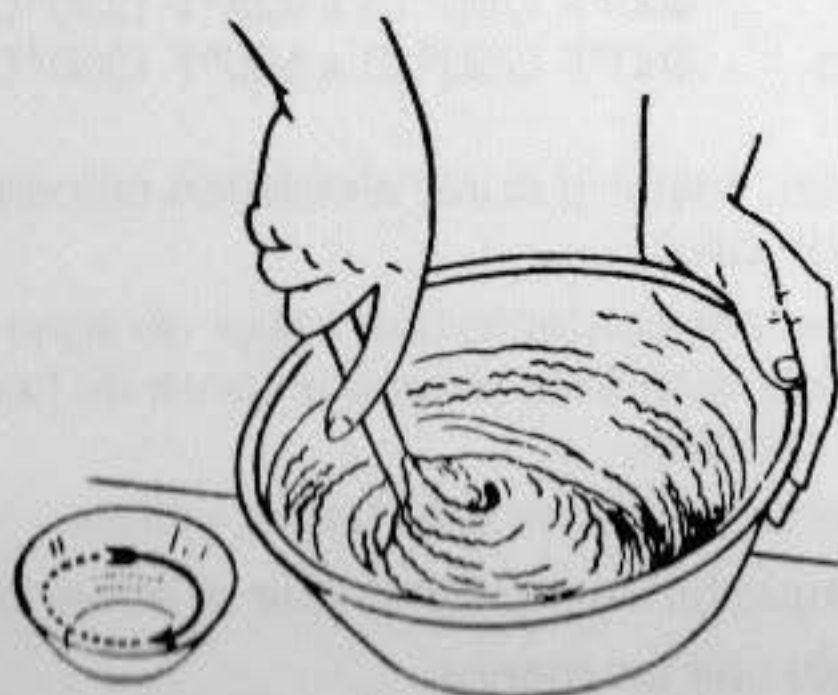


Picar: Cortar con máquina o con cuchilla francesa de hoja ancha, en trozos pequeños. Apoyar la punta de la cuchilla sobre la tabla y sujetar con la mano izquierda. Tomar el mango de la cuchilla y cortar bajando y subiendo la mano derecha.



Pintar: Poner una capa fina con un pincel.

Revolver: Movimiento circular para mezclar los ingredientes en forma pareja y para que no se peguen al fondo de la cacerola al espesar.



Saltear: Dorar y cocinar en poca cantidad de grasa.

Untar: Extender con un cuchillo o espátula en forma pareja.

Cómo usar las recetas

La forma de presentar las recetas en este libro es algo distinta de la corriente, y tiene la ventaja de ser breve, clara y fácil de seguir.

Para utilizarlas eficientemente se debe proceder en el siguiente orden:

1. Leer cuidadosamente la receta entera.
2. Utilizar la lista de ingredientes agrupada a la derecha, asegurándose que no va a faltar ninguno.
3. Fijarse, arriba a la derecha, si la comida va al horno, y prenderlo a la temperatura dada.
4. Proceder con la preparación de la receta siguiendo las instrucciones a la izquierda referentes a cada conjunto de ingredientes unidos con llave.
5. Terminar la preparación de acuerdo con las instrucciones al pie de la receta.

Algunas de las recetas básicas o que necesitan técnicas especiales, están ilustradas con fotos. Para evitar la repetición, muchas recetas están incluidas en forma concisa, como variaciones, a continuación de la básica.

La posibilidad de variaciones es ilimitada y las que están incluidas pueden servir de inspiración para crear muchas nuevas combinaciones.

Las páginas en blanco al final de cada capítulo pueden usarse para pegar o copiar recetas adicionales que son favoritas de la familia.

Sopas

Tratándose de sopas, hay tantas variedades de gustos, ingredientes y consistencias que fácilmente podría servirse una sopa distinta cada día del año.

Desde el bouillon que despierta el apetito con su aromático sabor, hasta las sopas crema que se pueden servir como plato principal en una cena rápida de invierno, todas pueden tener un óptimo valor nutritivo y ser el medio para aprovechar pequeños restos de verduras, carnes, etc.

Cómo servir las sopas:

En un juego completo de loza habrá platos hondos, bols para sopas crema, que también puede usarse para servir cereales, o tazas de consomé.

En todos los casos, para que la sopa llegue bien caliente a la mesa deben calentarse los platos o tazas en el calentador de platos, o llenarlos con agua hirviendo por unos minutos. Si se sirve sopa de gelatina, deben enfriarse con agua helada, o en el refrigerador.

La cantidad de sopa que se acostumbra a servir en un plato es de tres cuartos a una taza.

Combinaciones de sopas y acompañamientos:

Caldos:

Rebanadas finas de limón.

Perejil, cebollitas de verdeo, menta u otras hierbas picadas.

Croutons. Bolitas de queso, caracú u otra clase.

Ñoquis de papa.

Sopas crema:

Crema doble batida, salada.

Almendras tostadas y picadas.

Pororó salado.

Perejil picado.

Croutons.

Copos de trigo o maíz.

Sopas espesas:

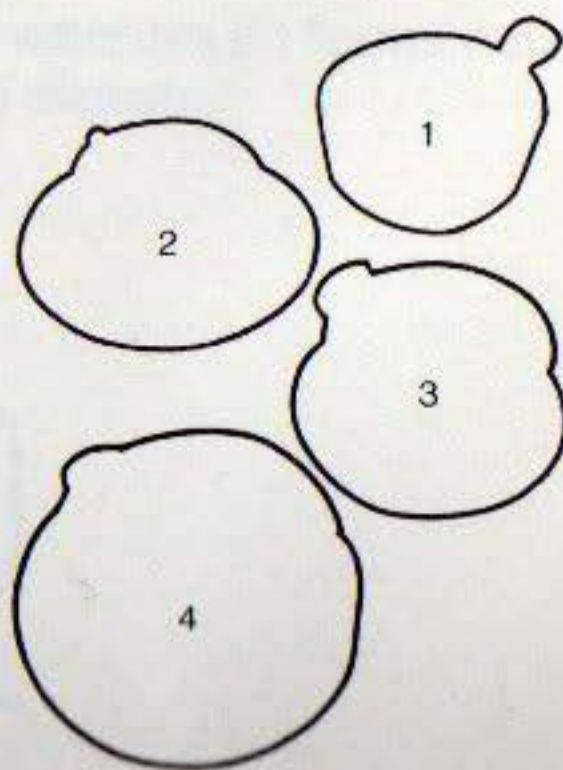
Rebanadas finas de limón.

Chorizo de cerdo curado, rebanado bien fino.

Croutons.

Pequeños trozos de carne cocida (jamón, lengua, pollo, etc.)

Queso rallado.

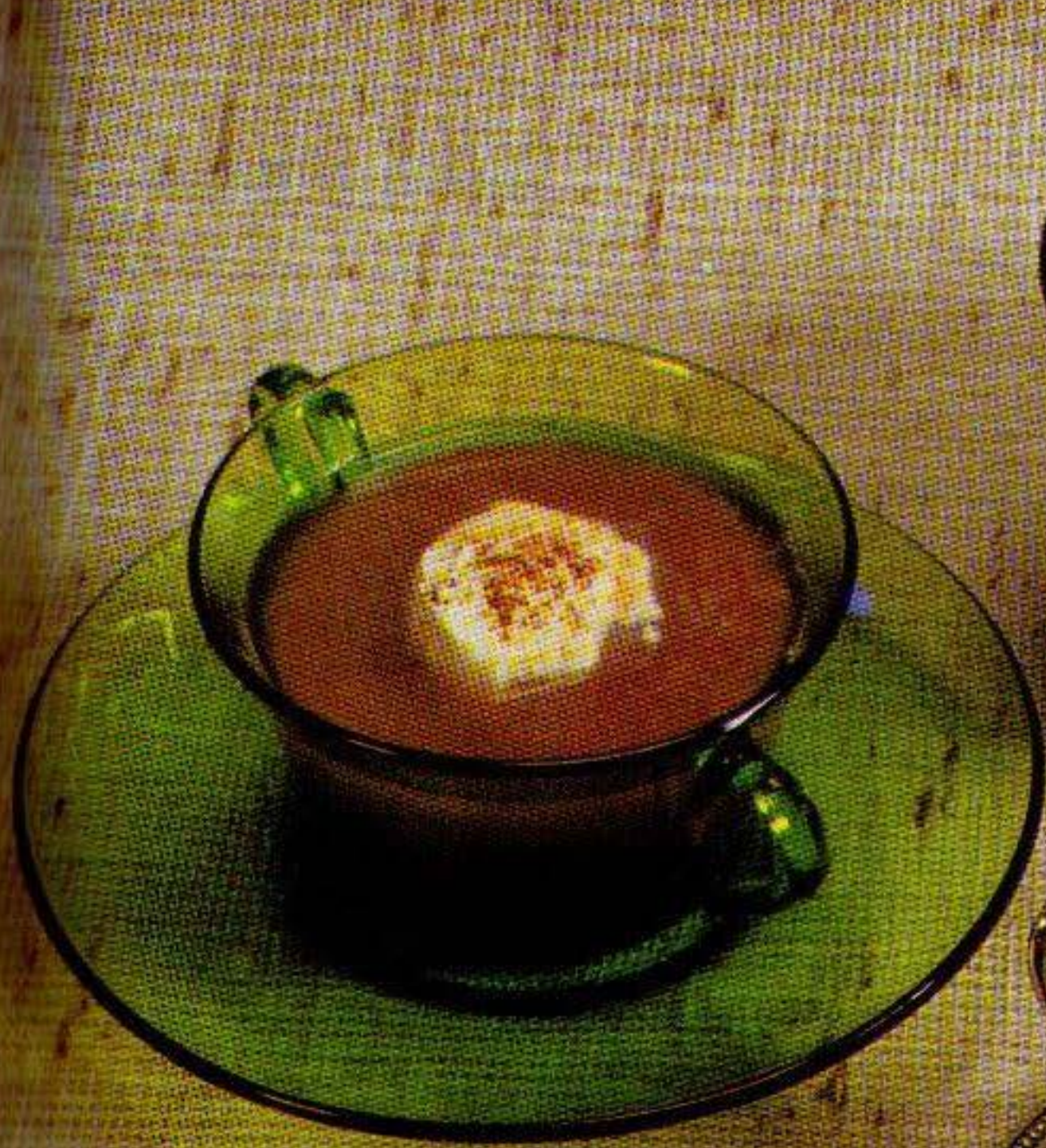


1 Minestrone, pág. 50.

2 Bouillon de tomate, pág. 48.

3 Sopa crema de espinaca, pág. 53.

4 Sopa de cebollas, pág. 49.



Acompañamiento para sopas:**Galletitas saladas:**

(Ver receta pág. 397).

Palitos de queso:

(Ver receta pág. 397). Son muy ricos, especialmente cuando recién han salido del horno.

Croutons o tostaditas:

Pan duro o fresco, cortado de varias formas: cubos, palitos, aros, estrellitas, etc. Enmantecar y dorar al horno, sartén o parrilla.

Los croutons pueden ir acompañados de queso rallado antes de tostar o después que se colocan en la sopa.

Crema doble:

Es apropiada para servir con sopas de crema y algunos caldos de verdura. Servirla batida y condimentada con sal. Poner un copo en el centro del plato en el instante de llevarla a la mesa.

Flan de huevo:

<i>Batir parcialmente</i>	1 huevo
	1/8 cta. sal
	1/8 cta. pimentón
	1/8 cta. nuez moscada (a gusto)
<i>Calentar y agregar</i>	1/2 taza leche o caldo

Verter en moldecitos enmantecados y hornear a baño maría a 325°F (162°C) hasta que la punta de un cuchillo insertada en el centro salga limpia. Verterlo de a poquito con una cuchara dentro del caldo o cortarlo en formitas para que adornen la superficie.

Bolitas de caracú:

<i>Trabajar hasta que esté cremoso</i>	1 cta. caracú
<i>Mezclar</i>	2 Cdas. migas de galletitas o fariña
	1 huevo
	1/4 cta. sal
	Pimienta (a gusto)
	Nuez moscada

Formar bolitas blandas.

(Si quedaran demasiado blandas agregar más migas de galletitas o fariña).

Hacer las bolitas bien chicas porque al cocinarse en la sopa aumentan su tamaño al doble. Cocinar de 10 a 15 min. en la misma sopa.

Bolitas de queso:*Combinar*

2 huevos batidos
 3 Cdas. queso fresco rallado
 1/2 taza harina
 1/8 cta. pimentón
 1/2 cta. de hierbas secas; tomillo, orégano, perejil.
 1/4 cta. sal.

Verter con una cucharita en caldo hirviendo y cocinar de 1 a 2 min.
 Las porciones deben ser muy pequeñas para que queden delicadas.

LOS CALDOS:

La diversidad de ingredientes que se pueden usar en la preparación de caldos, permite ofrecer una gran variedad de éstos, desde el caldo simple de carne al caldo de mariscos.

Cualquier tipo de caldo puede espesarse y para eso hay variedad de harinas que agregándose en una proporción de 1 Cda. por taza de líquido hacen del caldo una sopa crema, por ejemplo: avena de cocimiento rápido, harina de arvejas, arroz, habas, centeno, garbanzos, papas, lentejas, fideos finos, cereales.

Bouillon:**Cantidad:** 6 porciones

(Caldo clarificado preparado con carne de vaca y verduras).

Poner en una cacerola de 5 litros de capacidad

1 1/2 kgr. carne de vaca con hueso

Espolvorear con

1 Cda. sal

Dejar reposar 1 hora.

Después de la hora agregarle

3 litros agua fría

Llevar lentamente a punto de ebullición, hervir lentamente y tapado durante 3 horas espumando periódicamente.

Agregar

2 tazas o más de verduras picadas (cebollas, zanahorias, apio con hojas, perejil, etc.)
 3/4 taza tomate (a gusto)
 1/2 morrón verde

Seguir cocinando lentamente por 1 hora más.

Colar la sopa a través de un liencillo, enfriar y quitarle la gordura. Recalentar y condimentar de nuevo, si fuera necesario.

Consomé:

Preparar de la misma forma que el bouillon pero con 2 o más clases de carne, que pueden ser; carne de vaca flaca, pollo, carne de ternera, etc.

Caldo de verduras:

Cantidad: 6 porciones

El caldo de verduras tiene posibilidades de variaciones, desde el caldo clarificado hasta una sopa crema o verduras en trozos grandes.

<i>Poner en una olla de 5 litros de capacidad</i>	1 kgr. papas picadas 1/4 kgr. boniatos
<i>Llevar a punto de hervor y cocinar durante 40 min. por lo menos</i>	3 trozos de zapallo 1 cebolla de verdeo 2 cabos de apio con hojas 4 zanahorias 2 nabos 3 litros agua 1 Cda. sal

Esta sopa puede colarse y utilizar el caldo solo y las verduras por separado. También pueden pasarse las verduras por la licuadora o puretera para hacer una sopa crema. Pueden cortarse las verduras en cubitos o agregar, avena de cocimiento rápido, tapioca, trigo laminado, germen de trigo, etc.

Buillon de tomates:

Cantidad: 2 - 4 porciones

<i>Poner en una olla y hervir lentamente durante 5 minutos</i>	3 tazas de jugo de tomate colado 1 hoja de laurel 1/2 cebolla chica, picada 2 clavos enteros
Colar.	
<i>Agregar</i>	1 Cda. manteca 1/2 cta. sal Unos granos de pimienta Unas semillas de apio

Se puede servir caliente o frío acompañado de crema doble batida, (1 cucharada por taza).

Sopa de arroz:

Cantidad: 4 - 6 porciones

<i>Dorar</i>	1/2 taza arroz 2 Cdas. manteca
<i>Agregar</i>	1 zanahoria rallada 2 cabos de apio picados finos 1/2 cebolla de verdeo picada fina 1 Cda. perejil picado 1 cta. sal 2 litros agua hirviendo

Cocinar a fuego lento hasta que el arroz esté tierno.

Sopa de cebollas:

Cantidad: 4 porciones

<i>Rebanar finas</i>	1/2 kgr. cebollas
<i>Dorar en</i>	1 Cda. manteca
<i>Agregar</i>	1 litro caldo 1/2 cta. salsa inglesa Sal y pimienta

Cocinar hasta que las cebollas estén tiernas.
Verter la sopa en un recipiente de horno.

<i>Cubrir con</i>	Tostadas en redondeles Queso Parmesano rallado
-------------------	---

Gratinar y servir.

Caldo de gallina:

Cantidad: 6 - 8 porciones

<i>Poner en una olla y hervir lentamente durante dos horas</i>	1 gallina de 2 a 2 1/2 kgr en presas 3 litros de agua fría
<i>Agregar</i>	5 cabos de apio con hojas 1/2 hoja de laurel 1/2 taza cebolla picada 1/2 taza zanahorias picadas 6 cabos de perejil con hojas 1 cta. sal

Hervir lentamente durante 1 hora o más hasta que la gallina esté tierna. Agregar más sal si fuera necesario. Dejar que el caldo se enfríe con la gallina dentro.

Quitar la grasa que se haya solidificado en la superficie. Quitar la gallina y colar.

Enfriar el caldo. Puede servirse como aspic, solidificado en forma de gelatina o simplemente el caldo caliente.

La gallina hervida puede usarse para preparar gallina a la crema, a la king, en pasteles o croquetas, etc.

Madrilene:

Cantidad: 6 porciones

<i>Cocinar en olla tapada una hora</i>	2 tazas de caldo de carne muy concentrado 2 tazas caldo de gallina 2 tazas tomates picados 1 taza zanahoria picada 1 cebolla picada 1 cta. sal
--	---

Colar y servir caliente.

Sopa de berro:

Cantidad: 4 porciones

Saltar en	1/4 taza manteca 1/2 cebolla picada tallos de una atado de berro
------------------	--

Agregar	6 tazas caldo de carne colado
----------------	-------------------------------

Cocinar 15 minutos hasta que los tallos estén tiernos. Licuar y colar.

Disolver	3 Cdas. chuño
en	1/4 taza agua fría

Agregar el licuado de berro.

Cocinar revolviendo hasta que espese.

Servir con queso rallado.

Sopa de pollo y hongos:

Cantidad: 4 - 6 porciones

**Combinar y cocinar hasta que
estén tiernas**

6 tazas caldo de gallina 1/4 taza apio rebanado 1/2 cebolla rebanada
--

Agregar y cocinar 10 minutos más

12 hongos rebanados 1/2 taza carne blanca de pollo picada
--

Condimentar con

Sal y pimienta a gusto

**Agregar gradualmente y cocinar a
fuego lento 2 minutos más**

2 huevos bien batidos

Servir inmediatamente.

Minestrone:

Cantidad: 6 porciones

Dorar

125 grs. de panceta ahumada picada 125 grs. de jamón picado 125 grs. de chorizo de cerdo picado 2 cebollas picadas

**Agregar y cocinar hasta
que estén tiernos,
quitando la gordura a menudo**

2 tomates picados 1/2 taza arroz 1/2 taza porotos secos (remojados) 1/4 taza apio 6 tazas caldo de carne
--

Agregar

1/4 taza de repollo rebanado fino 1 taza de verduras mixtas (arvejas, chauchas, porotos de manteca frescos, etc.)
--

Cocinar a fuego lento hasta que la sopa espese y las verduras estén tiernas.

Condimentar con sal y pimienta y servir con queso rallado.

Sopas cremas

Las sopas cremas, por sus características, se prestan para acompañar una comida liviana o para ser utilizadas como el plato principal, equilibrando el menú con una ensalada y un postre.

Sopa crema de verduras:

Cantidad: 4 porciones

Receta básica:

<i>Derretir a baño maría</i>	2 Cdas. manteca u otra grasa
<i>Agregar y mezclar revolviendo con cuchara de madera</i>	2 Cdas. harina
<i>Agregar lentamente, revolviendo</i>	4 tazas de leche o leche y caldo
<i>Agregar</i>	2 tazas de pulpa de verduras, cocidas 1 cta. sal

Calentar y servir inmediatamente.

Nota: Las verduras pueden ser: espinacas, acelgas, choclo, arvejas, zanahorias, cebollas, etc., o una combinación de varias de éstas.

Sopa crema de hongos:

Cantidad: 3 porciones

<i>Saltar en</i>	3 Cdas. manteca 3 Cdas. cebolla picada 1 taza hongos
<i>Agregar</i>	1/2 taza agua hirviendo o caldo

Cocinar hasta que los hongos estén tiernos.

<i>Preparar salsa blanca con</i>	2 Cdas. manteca 2 Cdas. harina 2 tazas leche 2 ctas. sal Pizca pimienta
<i>Agregar la preparación anterior a la salsa blanca junto con</i>	1 cta. extracto de carne

Servir con perejil picado y croutons.

Sopa crema de tomate:

Cantidad: 6 porciones

Hervir lentamente durante 15 minutos

4 tazas pulpa de tomate
 1/2 taza apio picado
 1/4 taza cebolla picada
 2 ctas. azúcar

Derretir a baño maría

1/4 taza manteca

Agregar

1/4 taza harina

*Agregar lentamente
y cocinar hasta que espese*

4 tazas leche

Condimentar con

1 cta. sal
 1/8 cta. pimienta

Colar la pulpa de tomate caliente dentro de la salsa blanca ya cocida y servir inmediatamente.

Servir con croutons, crema doble o perejil picado.

Sopa crema de arvejas:

Cantidad: 4 porciones

Hervir durante 20 minutos

1 kgr. arvejas peladas
 1 litro agua hirviendo
 1 cta. sal

*Colar y medir el agua, agregar
suficiente caldo de gallina o
carne para obtener*

2 tazas de líquido

Agregar el líquido a las arvejas con

1 rebanada de cebolla
 1 cta. azúcar

Hervir lentamente hasta que las arvejas estén bien tiernas. Pasar por colador de alambre o puretera.

*Combinar con una salsa blanca
preparada con*

4 Cdas. manteca
 3 Cdas. harina
 2 tazas leche

Servir la sopa con perejil o menta picada.

Sopa crema de papas:

Cantidad: 4 porciones

*Cocinar cubiertas con agua salada
hasta que estén tiernas*

1/2 kgr. papas peladas
2 cebollas chicas
3 cabos de apio con hojas

Pasar por puretera.

Batir la mezcla con

2 cdas. manteca

Licuar la sopa a gusto con

Leche o leche y crema doble

Agregar, si se desea

Sal y pimentón

Servir con perejil picado.

Sopa crema de espinacas:

Cantidad: 4 porciones

Licuar

2 tazas de leche
1 atado de espinacas crudas
1/2 taza de harina
2 ctas. sal

Agregar

2 tazas de leche

Cocinar a baño maría o fuego directo.

Cuando espese agregar

3 Cdas. manteca
1/4 cta. pimienta
1/4 cta. nuez moscada

Sopa crema de almendras:

Cantidad: 4 porciones

Derretir

1 Cda. manteca

Agregar

1 Cda. harina

*Agregar lentamente
y cocinar hasta que espese*

2 tazas caldo de gallina

Agregar

3/4 taza almendras escaldadas y molidas

Agregar

2 tazas crema doble caliente
Sal
Pimentón
1 cta. ralladura de limón

Calentar pero no hervir.

Al servir espolvorear con almendras.

Sopa crema de queso:

Cantidad: 4 porciones

*Derretir a baño maría*2 Cdas. manteca
2 Cdas. harina*Agregar lentamente*

1 taza caldo o leche

*Cuando la salsa esté suave agregar*2 tazas de leche
(puede usarse todo caldo)

Calentar sin que hierva.

*Agregar lentamente revolviendo
siempre* $\frac{3}{4}$ taza queso cremoso rallado*Condimentar con*

Sal y pimentón

Servir inmediatamente.

Sopa crema de apio:

Cantidad: 4 porciones

Derretir a baño maría

1 Cda. manteca

Agregar y saltar durante 2 minutos

1 taza apio picado con hojas

*Agregar y hervir
lentamente durante 3 minutos*

2 tazas caldo

Colar.

*Agregar y llevar a punto de hervor*1 $\frac{1}{2}$ taza leche*Diluir*1 $\frac{1}{2}$ Cda. chuño*en* $\frac{1}{2}$ taza leche fría*Condimentar con*

1 cta. sal

Agregar gradualmente a la sopa caliente. Llevar a punto de hervor y cocinar durante 1 minuto revolviendo continuamente.

Servir con croutons.

Sopa crema de coliflor:

Cantidad: 6 porciones

Derretir a baño maría $\frac{1}{4}$ taza manteca*Agregar* $\frac{1}{4}$ taza harina*Agregar lentamente, revolviendo
con cuchara de madera
hasta que espese*4 tazas de caldo de gallina o de
carne de vaca
2 tazas leche

Añadir 2 tazas coliflor cocido, picado

Condimentar con | 1 cta. sal
1/8 cta. pimentón
Pizca de nuez moscada

Sopa crema de choclo:

Cantidad: 4 porciones

Hervir lentamente durante 20 minutos | 2 tazas agua hirviendo
2 tazas choclo cocido y desgranado
1/2 taza apio picado con hojas
1/4 taza perejil picado

Derretir a baño maría 2 Cdas. manteca

Agregar 2 Cdas. harina

Agregar lentamente | 2 tazas leche
1 cta. sal
1/8 cta. pimentón

Colar el choclo y agregar el líquido. Cocinar hasta que espese, condimentar y servir con perejil picado.

Sopa crema de cebollas:

Cantidad: 2 porciones

Dorar 1 1/2 taza cebolla rebanada fina

en 3 Cdas. manteca

Agregar y mezclar revolviendo | 1 Cda. harina
1/2 cta. sal

Agregar gradualmente 1/2 litro leche o caldo

Hervir lentamente hasta que las cebollas estén tiernas y condimentar con | Sal
Pimentón
Nuez moscada
Salsa inglesa

Espolvorear cada porción con | 1 Cda. queso cremoso rallado
1 cta. perejil picado

Servir inmediatamente.

Chowders

El chowder es una sopa espesa en la que se dejan los alimentos en trozos bastante grandes. Fácilmente puede ser el plato único, ya que es de un alto valor calórico y muy nutritivo por la variedad de ingredientes que generalmente lo componen.

Chowder de pescado:

Cantidad: 6 porciones

<i>Freir</i>	100 grs. tocino cortado en cubitos
<i>Agregar y dorar</i>	2 Cdas. cebolla picada
<i>Añadir y hervir durante 6 minutos</i>	2 tazas papas cortadas en cubitos 2 tazas agua hirviendo
<i>Agregar y cocinar 10 minutos</i>	2 1/2 tazas pulpa tomate colado 1 kgr. pescado sin espinas en trozos
<i>Agregar</i>	1 litro leche caliente 1 Cda. sal 1/8 cta. pimienta 3 Cdas. manteca

Servir inmediatamente.

Chowder de bacalao:

Cantidad: 6 porciones

<i>Cortar en trozos y poner en remojo de un día para el otro</i>	1/4 kgr. de bacalao rebanado
<i>Cocinar durante 10 minutos</i>	3 tazas papas cortadas en cubos 1 litro agua 1 cta. sal
<i>Dorar</i>	2 cebollas picadas en 100 grs. tocino picado

Agregar las papas junto con el bacalao remojado. Cocinar hasta que las papas estén tiernas.

<i>Preparar y agregar salsa blanca hecha con</i>	2 Cdas. manteca 2 Cdas. harina 1 litro leche
--	--

<i>Agregar</i>	1 taza crema doble
----------------	--------------------

Calentar bien y servir inmediatamente.

Chowder de choclo:

Cantidad: 4 porciones

<i>Derretir</i>	3 Cdas. manteca
<i>Dorar allí</i>	1 cebolla picada
<i>Agregar</i>	2 tazas papas cortadas en cubos 2 tazas caldo
<i>Cuando las papas están tiernas, agregar</i>	1 1/2 taza choclo cocido y desgranado 1 1/2 taza leche 2 ctas. sal Pizca pimienta

Calentar y servir inmediatamente.

Chowder de mejillones:

Cantidad: 4 porciones

En una olla de fondo grueso preparar $\frac{3}{4}$ kgr. de Mejillones a la Provenzal. (Ver pág. 205).

<i>Colar los mejillones y guardar el líquido para combinarlo con</i>	3 tazas leche
<i>Cocinar allí</i>	3 tazas papas cortadas en cubos
<i>Cuando tiernas, agregar</i>	Los mejillones prontos 1/2 cta. sal

Servir caliente acompañado de croutons.

Platos de queso

Debido al alto valor proteico del queso, éste puede ser utilizado no sólo como complemento en las comidas, sino como sustitutivo de la carne, la leche y los huevos, y también en combinación con estos alimentos. El queso es rico también en calcio, fósforo, riboflavina y vitamina A.

Para cocinar queso, es necesario hacerlo a temperaturas bajas a baño maría. Cuando sea necesario usar temperaturas altas, como para gratinar, se debe hacer rápidamente para evitar que el queso se ponga gomoso.

Clasificación de tipos de quesos:

Quesos de pasta blanda; no cocidos (deben ser elaborados con leche pasteurizada); sin prensar, con desuero natural de la cuajada.

LIMBURGO
CAMEMBERT
CUARTIROLO
ROQUEFORT
GORGONZOLA
MUZZARELLA

Quesos de pasta dura elaborados con la sola temperatura de cuajado o sea 30°-40°C.

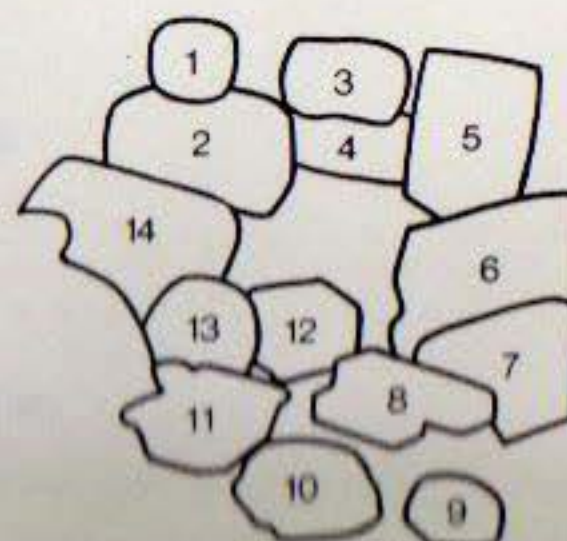
PROVOLONE
PECORINO
CACIOCAVALLO

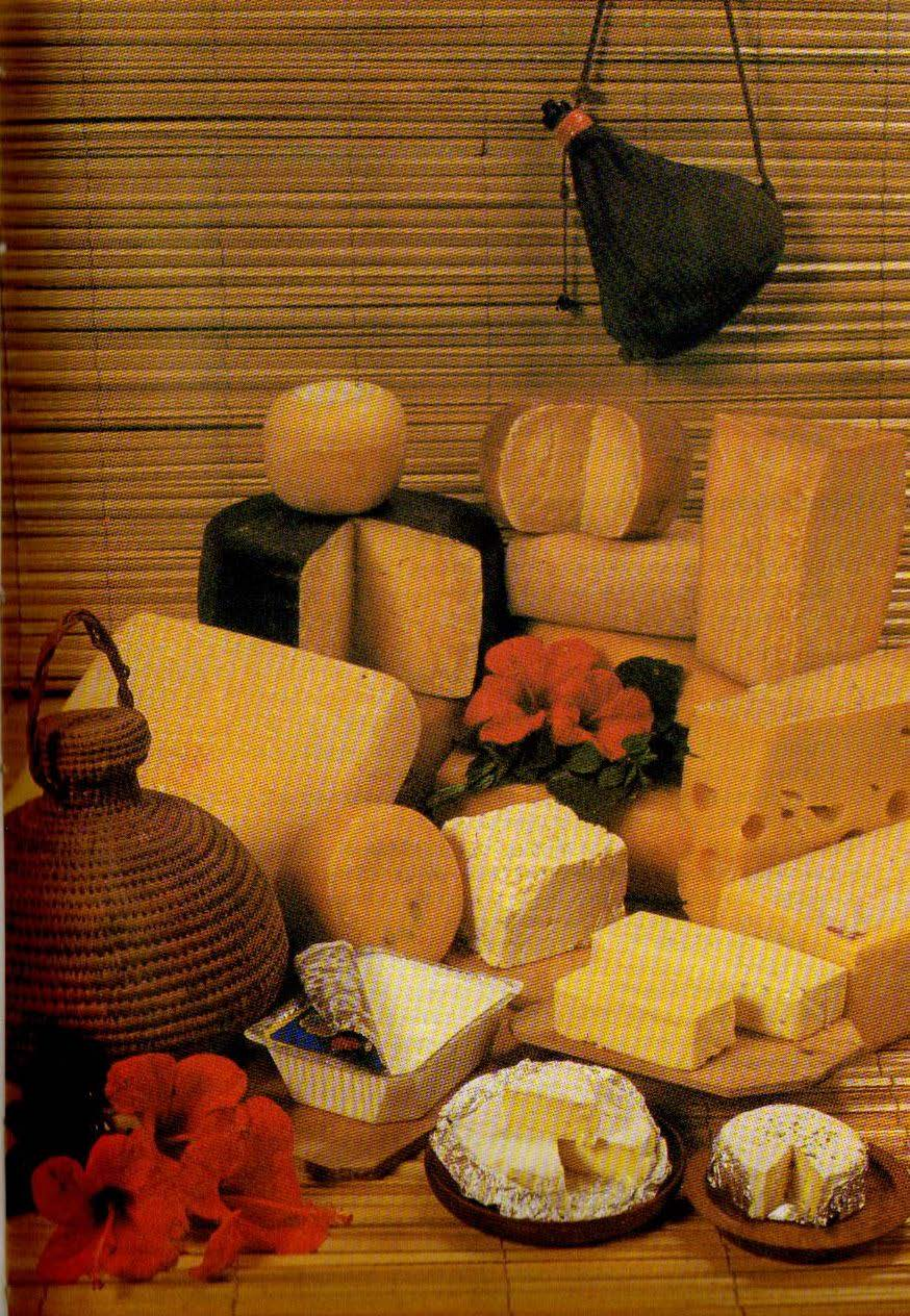
Quesos semi cocidos con 38°-47°C. Prensados. El desuero se produce ayudado por la temperatura de cocción y el prensado de las formas.

De pasta consistente

COLONIA (Fresco)
CHUBUT

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1 Holando | 8 Fundidos |
| 2 Sbrinz | 9 Fine herbs |
| 3 Sardo | 10 Camembert |
| 4 Magro | 11 Requesón |
| 5 Parmesano | 12 Ricotta |
| 6 Gruyere | 13 Chubut |
| 7 Cuartirolo cocido | 14 Cuartirolo crudo |





<i>De pasta semi dura</i>	GOUDA HOLANDA COLONIA (De fermentos)
---------------------------	--

<i>De pasta dura</i>	COLONIA
----------------------	---------

Cocidos (48° - 58° C).

<i>De pasta consistente</i>	GRUYERE EMMENTHAL
-----------------------------	----------------------

<i>De pasta dura</i>	SBRINZ REGGIANO PARMESANO
----------------------	---------------------------------

Características de los quesos mencionados:

LIMBURGO — De origen belga. Pasta blanda, suave como manteca, de color amarillo claro. Se moldea en tabletas que se envuelven con papel manteca.

CAMEMBERT — De origen francés. La consistencia de la pasta es como el Limburgo, pero de sabor más bien picante. La corteza es cubierta de moho y hongos que le dan un olor y aroma pronunciado. Se moldea en cilindros de 10 × 3 cms. de alto; su peso es de 300 grs. aproximadamente. Se expende envasado en cajitas de cartón parafinado o de láminas de madera.

CUARTIROLO — Originario de Italia (Lombardía), de pasta blanda, suave, muy mantecosa, de color amarillo claro, cocida o cruda.

Se presenta en formas cuadradas de 20 ó 25 cms. de lado y 5 ó 6 cms. de alto. Peso: 2 ó 3 kgrs.

ROQUEFORT — De origen francés. Pasta más firme que los tipos anteriores y con vetas verdes originadas por el desarrollo de un hongo microscópico (*Penicillium*). De gusto más bien fuerte y picante. El Roquefort originariamente se elabora con leche de oveja pero en las grandes industrias también se utiliza leche de vaca. Se moldea en forma cilíndrica de 16 a 17 cms. de diámetro × 8 ó 10 de alto, siendo su peso aproximado de 2 a 3 kgrs. Para el desarrollo del moho *Penicillium* se añade un cultivo del hongo durante la elaboración y se estaciona en determinadas condiciones de temperatura y humedad que favorecen su desarrollo. En la fábrica más importante de Francia aprovechan para la maduración o estacionamiento de estos quesos, grutas naturales.

GORGONZOLA — Es similar al Roquefort, pero de origen Italiano (Lombardía) y de formas más grandes (7 u 8 kgrs.). Del Gorgonzola hay también un tipo llamado Gorgonzola Blanco porque es elaborado sin el cultivo del hongo.

MUZARELLA — Originario de Italia meridional. La cuajada al alcanzar un cierto grado de acidez, se manipula en agua caliente, hasta formar un cordón. Este luego se fracciona y se le da forma, quedando listo para el consumo a las pocas horas.

CACIOCAVALLO — Es igual que el Provolone, solamente que se moldea en piezas de 1 a 2 kgrs. y en forma de clava.

PECORINO SARDO — Originario de la isla de Cerdeña. Es hecho con leche de oveja, y se consume cuando está duro. De pasta cerrada y sabor fuerte. Se moldea en forma de dos troncos de cono unidos por la base más ancha y el peso es de 1 a 3 kgrs.

PECORINO ROMANO — Originario de Italia central (Lazio). Tipo similar al Pecorino Sardo pero de forma cilíndrica de perfil un poco convexo, pesa de 8 hasta 15 kgrs. En las grandes industrias se elabora también con leche de vaca, pero usando el cuajo de oveja o de cabrito, ya que es un fermento especial de ese cuajo lo que imparte ese gusto fuerte y picante que lo caracteriza.

PROVOLONE — Originario de Italia meridional. Es un queso de pasta "hilada" moldeado en piezas en forma de pera, colgadas con cuerdas de junco o estera; pesa de 3 a 4 kgrs. De pasta dura, cerrada, color amarillo pajizo y sabor fuerte picante. La elaboración es similar a la muzzarella, pero mientras que ésta se moldea en pequeñas piezas para consumir frescas, el Provolone se presenta en piezas más grandes, se ahuman y se dejan estacionar.

COLONIA — Queso típico del Uruguay. Originariamente era un queso con características muy similares a los quesos suizos (Gruyere - Emmenthal) elaborado exclusivamente por los colonos suizos ubicados en el Departamento de Colonia, de donde adquirió el nombre, pero con el correr de los años y al extenderse su fabricación las características de este queso se han alejado de las originales, convirtiéndose en un tipo definitivamente distinto. Las actuales características del queso Colonia son: forma cilíndrica, chata, con cara y perfil ligeramente convexo, debido a la formación de ojos en el interior de la pasta, siendo su peso de 5 hasta 15 kgrs. La pasta es más bien consistente, algo elástica con ojos redondos de 2 a 5 mms. de diámetro no muy abundantes y uniformemente repartidos. Color amarillo pálido y sabor suave.

CHUBUT — Originario de la Argentina (Chubut). Las características de la pasta son similares a las del Colonia, solamente que las piezas son de un peso de 800 a 1000 grs., de forma cilíndrica de 8 cms. x 10 cms. de alto por igual diámetro, y comunmente se presentan al comercio revestidas de una capa de parafina.

SBRINZ — Originario de Suiza. Masa compacta o con pocos ojos, algo granuloso, color amarillo pálido, sabor pronunciado, ligeramente picante. De forma cilíndrica; 14 a 16 cms. de alto por 20 cms. de diámetro; peso de 6 a 8 kgrs. Durante el estacionamiento se engrasa la corteza con aceite de linaza, periódicamente.

REGGIANO — PARMESANO — Originario de Italia (Reggio Emilia y Parma). Diferencian únicamente en el nombre por el lugar de origen, pues comunmente se generaliza con el nombre de "quesos de grana" debido a su consistencia granulosa. Se elabora con leche semi-descremada y de dos ordeños. La leche de la tarde, parcialmente descremada, se mezcla con la de la mañana, ésta sin descremar. De masa muy consistente con pequeños ojos (ojos de perdiz) de 1 - 2 mms. de diámetro, de color amarillo pajizo, granuloso, de sabor picante y muy aromático. Las formas son cilíndricas de 15 hasta 50 kgrs. de peso. Durante su largo estacionamiento (3 hasta 4 años) se engrasa periódicamente la corteza con aceite de linaza al que se le añade negro humo y pimienta a los efectos de que no lo ataquen la polilla o ácaros.

GOUDA Y HOLANDA — Originarios de Holanda. La diferencia consiste principalmente en la localidad de origen Gouda de Holanda meridional y "Holanda" de la región septentrional (Edam-Horn) y en la forma y tamaño de las piezas. El Holanda o Edam, es de forma esférica, de peso de 2 a 4 kilos y parafinado exteriormente en rojo. El Gouda es de forma cilíndrica, chata con bordes redondeados y de peso de 5 a 15 kilos. La consistencia de la pasta es compacta, semidura, (escamosa cuando endurece) raramente con pequeños ojos. Color amarillo, sabor marcado con tendencia al picante.

COLONIA SEMI DURO (De fermento) — Es de masa más consistente que Colonia "Fresco" y de sabor ligeramente picante. Comunmente se le llama "de fermento" porque se elabora con la adición de cultivos de fermentos lácticos, que permiten su conservación y estacionamiento hasta llegar a "duro" para rallar.

GRUYERE — EMMENTHAL — Originario de Suiza tomando el nombre de los lugares de origen. La única diferencia entre estos dos tipos de queso estriba en el peso. El Gruyère es de formas de 15 hasta 50 kgrs. El Emmenthal es más grande: de 60 a 120 kgrs. Las características principales de estos quesos es la formación de ojos grandes de 0.5 hasta 2 cms. de diámetro, bien repartidos. Estos se obtienen mediante cultivos de fermentos y condiciones de fermentación especiales. La pasta es consistente, algo elástica, de color amarillo. El sabor es marcado con tendencia al picante suave y muy aromático.

QUESOS FUNDIDOS — Se obtienen por la fundición de distintos quesos, añadiendo sustancias salinas que facilitan la fundición y le dan una consistencia cremosa y cerrada (sin "ojos"). Según el tipo de quesos que se emplea, su grado de estacionamiento, y la proporción de sustancias salinas (citratos, carbonatos, fosfatos, etc.) se obtienen quesos con gustos más suaves y picantes, y también con distintos grados de consistencia de pasta: desde el tipo muy cremoso para "untar" hasta el tipo para "sandwiches" cuya consistencia permite cortarlo en rebanadas muy delgadas, con las mismas máquinas de cortar fiambres. Se elaboran en variedad de formas y tamaños, en porciones de 30 - 50 - 100 - 200 grs., hasta blocks de 5 kgrs.

RICOTTA — Se elabora precipitando las proteínas del suero de la leche. Se moldea en paquetes de 1 kgr. envuelto en papel parafinado.

Flan de queso:

Horno: 350°F (175°C) 45 minutos
Cantidad: 4 porciones

*Colocar en fuente de horno
enmantecada en camadas
terminando con pan*

4 rebanadas pan enmantecado y
cortado en cubos
125 grs. queso rallado

Mezclar y verter sobre el pan y el queso

3 huevos algo batidos
1/2 taza leche
1/2 cta. sal
Pizca pimienta
Unas gotas jugo de cebolla

Hornear a baño maría.

Flan de queso esponjoso:

Horno: 350°F (175°C) 20 minutos

Cantidad: 4 porciones

<i>Mezclar</i>	1 taza leche caliente
	1 taza migas de pan
	100 grs. de queso blando cortado en cubitos
	1 Cda. manteca
	1/2 cta. sal
<i>Agregar</i>	3 yemas batidas a color limón
<i>Incorporar</i>	3 claras batidas a nieve

Verter en molde enmantecado y hornear a baño maría hasta que esté firme y dorado.

Pastel de flan de queso:

Horno: 450°F (230°C) 10 minutos

Horno: 325°F (165°C) 45 minutos

Cantidad: 6 porciones

Preparar la masa para pastel (ver pág. 266). Colocar en tartera, pinchar con un tenedor y hornear en horno bien caliente, 450°F ó 230°C, durante 10 minutos.

<i>Calentar</i>	1 taza leche 3/4 taza crema doble
<i>Agregar y derretir a fuego bien lento</i>	1 taza queso rallado
<i>Agregar</i>	1/2 cta. sal 1/4 cta. pimentón 1/2 cta. jugo de cebolla
Quitar del fuego.	
<i>Agregar lentamente a</i>	3 huevos algo batidos

Verter dentro de la masa de pastel parcialmente cocida y hornear en horno lento, 325°F ó 165°C durante 45 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo salga limpio.

Gelatina de Requesón

Cantidad: 8 porciones

*Remojar 5 minutos*1 Cda. gelatina sin sabor en
1/4 taza agua fría

Disolver sobre agua caliente.

*Mezclar bien y agregar a la gelatina*2 tazas de requesón, pasado por
colador de alambre
1/2 taza crema doble
3/4 cta. sal
12 aceitunas, picadas
2 Cdas. morrón envasado, picado

Verter en molde enjuagado en agua fría y enfriar. Desmoldar sobre lechuga o berro.

Requesón (Queso blanco) — Calentar leche cortada a baño maría hasta que esté tibia y la caseína se empieza a coagular. Dejar descansar en lugar tibio durante unos minutos, colar en bolsa o cuadrado de liencillo, enjuagar con agua caliente, atar y colgar sobre pileta para que escurra bien. Para servir, mezclar con sal, leche o manteca o crema doble y cualquier otro condimento que se desee.**Omelette chino:**Horno: 325°F (165°C) 45 Minutos
Cantidad: 4 porciones*Cocinar 12 minutos*1/2 taza arroz
1 litro agua hirviendo
1/2 cta. sal

Ecurrir.

*Preparar una salsa blanca con*1 Cda. manteca
1 Cda. harina
1/2 taza leche
1 cta. sal*Agregar*

1/2 taza queso rallado

*Combinar el arroz y salsa
de queso y agregar
lentamente a*3 yemas bien batidas
1/2 cta. mostaza
1/8 cta. pimentón*Incorporar*

3 claras batidas a nieve

Verter en molde enmantecado. Hornear.

Timbales de queso y arroz:

Horno: 350°F (175°C) 35 minutos
Cantidad: 4 porciones

<i>Dorar hasta que estén tiernos</i>	1/4 taza morrón verde picado 1 Cda. cebolla picada 2 Cdas. manteca
<i>Agregar</i>	1 Cda. harina
<i>Agregar lentamente y revolver hasta que espese</i>	3/4 taza leche
<i>Agregar</i>	1/4 cta. mostaza en polvo 1/2 cta. sal
<i>Agregar y revolver hasta que se derrita</i>	1 taza queso rallado
<i>Verter sobre</i>	2 huevos batidos
<i>Agregar</i>	1 taza arroz cocido

Verter en moldes individuales enmantecados y hornear.

Croquetas de queso:

Cantidad: 6 porciones

<i>Derretir</i>	6 Cdas. manteca
<i>Agregar</i>	1 1/2 taza harina
<i>Agregar lentamente, revolviendo</i>	1 1/2 taza leche
Cocinar hasta que quede bien espesa.	
<i>Agregar y calentar hasta que el queso se derrita</i>	1 taza queso rallado 1 cta. sal 1 cta. jugo de cebolla 1 Cda. perejil picado

Verter en fuente bien enmantecada. Enfriar. Formar bolitas. Pasar por pan rallado, huevo batido con 1 Cda. de agua y otra vez por pan rallado.

Freír en aceite abundante, calentado a 380°F (195°C) o hasta que se dore un cubo de pan en aproximadamente 1 minuto.

Servir con salsa de tomate o salsa blanca de anchoa.

Welsh Rarebit:

Cantidad: 4 porciones

<i>Derretir</i>	1 Cda. manteca
<i>Agregar revolviendo hasta que se mezcle bien</i>	1 cta. chuño
<i>Añadir gradualmente y continuar revolviendo</i>	1/4 taza crema doble 1/4 taza leche
Cocinar 2 minutos.	
<i>Agregar y revolver hasta que se disuelva</i>	1/4 kgr. queso suave y blando, rallado 1/4 cta. sal 1/4 cta. mostaza Pizca de pimienta

Servir sobre galletitas o pan tostado de un solo lado.

Rarebit de tomate:

Cantidad: 4 porciones

<i>Derretir</i>	2 Cdas. manteca
<i>Agregar revolviendo continuamente hasta que se mezcle bien</i>	2 Cdas. harina
<i>Agregar lentamente</i>	1/4 taza de crema doble 1/2 taza de leche

Continuar revolviendo. Cocinar hasta que espese.

<i>Agregar revolviendo y calentar</i>	3/4 taza tomate colado 1/2 cta. sal 1/4 cta. mostaza Pizca de pimienta
<i>Mezclar</i>	2 tazas queso suave y blando rallado 2 huevos, algo batidos

Agregar la mezcla caliente a la de huevos, lentamente. Volver al fuego. Calentar hasta que el queso se derrita. Servir sobre tostadas calientes.

Quiche Lorraine:

Horno: 350°F (175°C) 25 minutos

Cantidad: 6 porciones

Preparar la masa para pastel (ver pág. 266).

<i>Forrar una tartera y colocar encima</i>	1 1/2 taza queso gruyere rallado 150 grs. panceta tostada y picada
--	---

Batir aparte

3 huevos
1 taza crema doble
 $\frac{1}{2}$ taza leche
 $\frac{1}{2}$ cta. sal
 $\frac{1}{4}$ cta. pimienta
 $\frac{1}{4}$ cta. mostaza

Verter sobre la preparación anterior. Hornear hasta que al introducir la punta de un cuchillo éste salga limpio.

Fondue al estilo suizo:

Cantidad: 4 porciones

Frotar una olla de fondue

con ajo

Verter y calentar

$\frac{1}{2}$ taza de vino sauternes

Preparar aparte

$\frac{1}{4}$ kgr. queso gruyere rallado
 $\frac{1}{4}$ kgr. queso colonia rallado

Agregar el queso revolviendo siempre hasta que funda.

Agregar

1 Cda. chuño

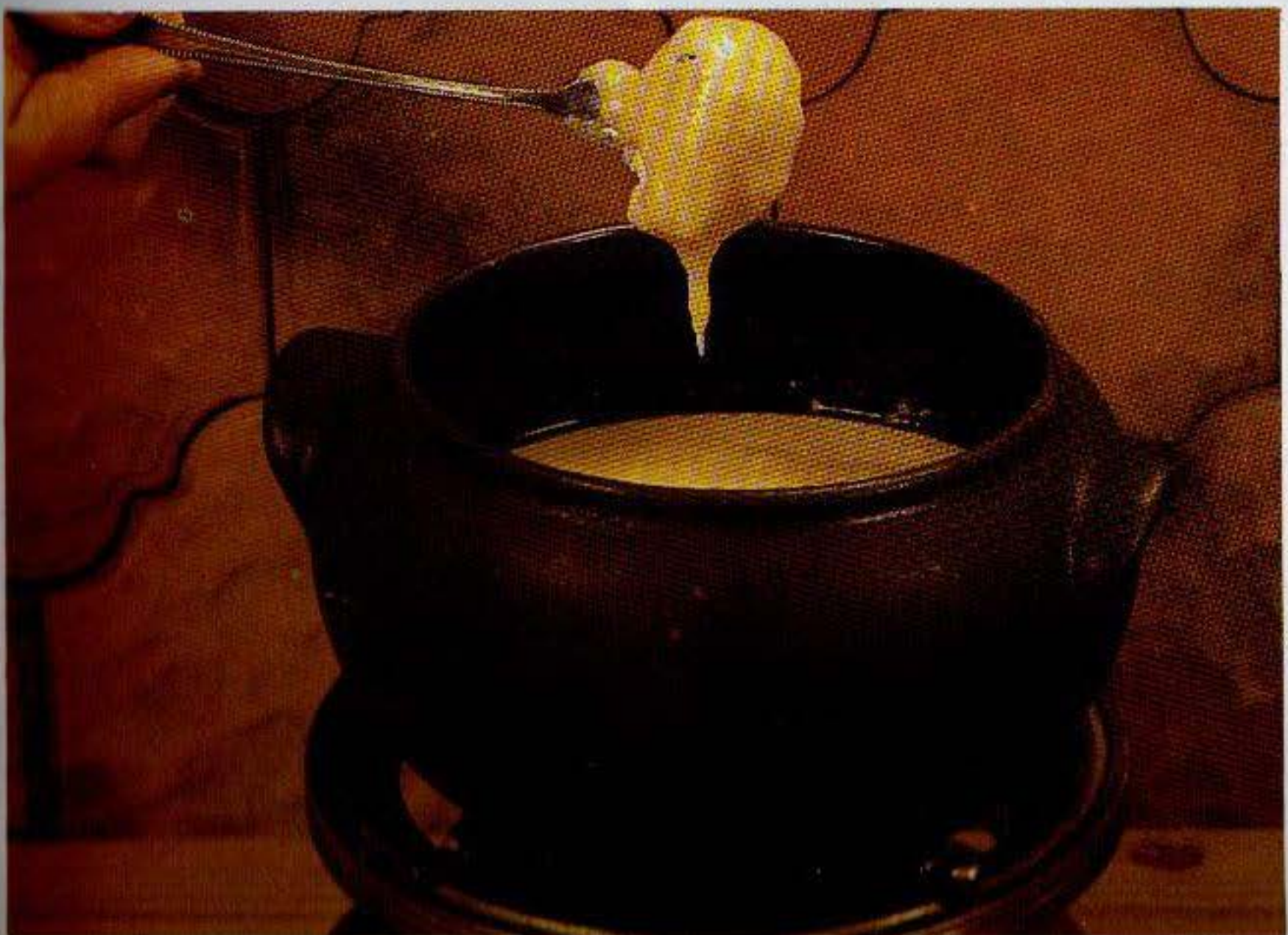
Condimentar con

pimienta

Agregar

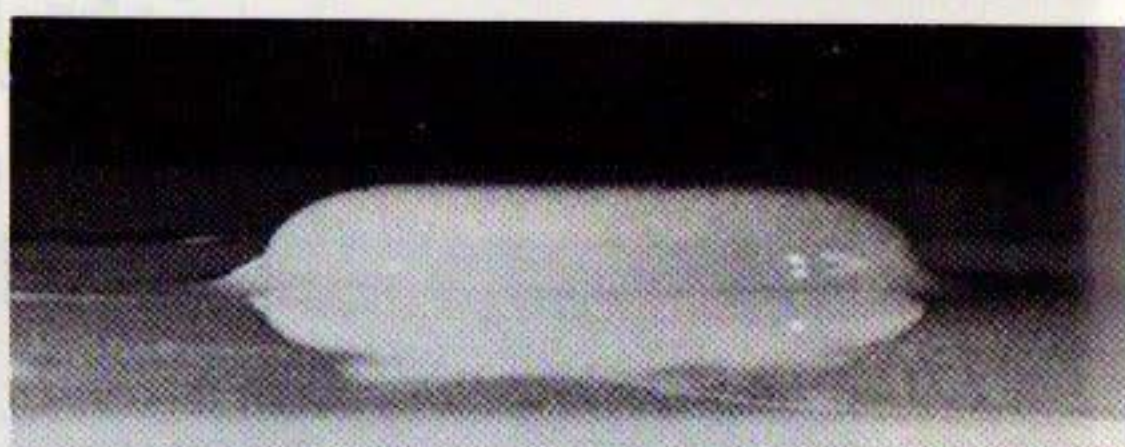
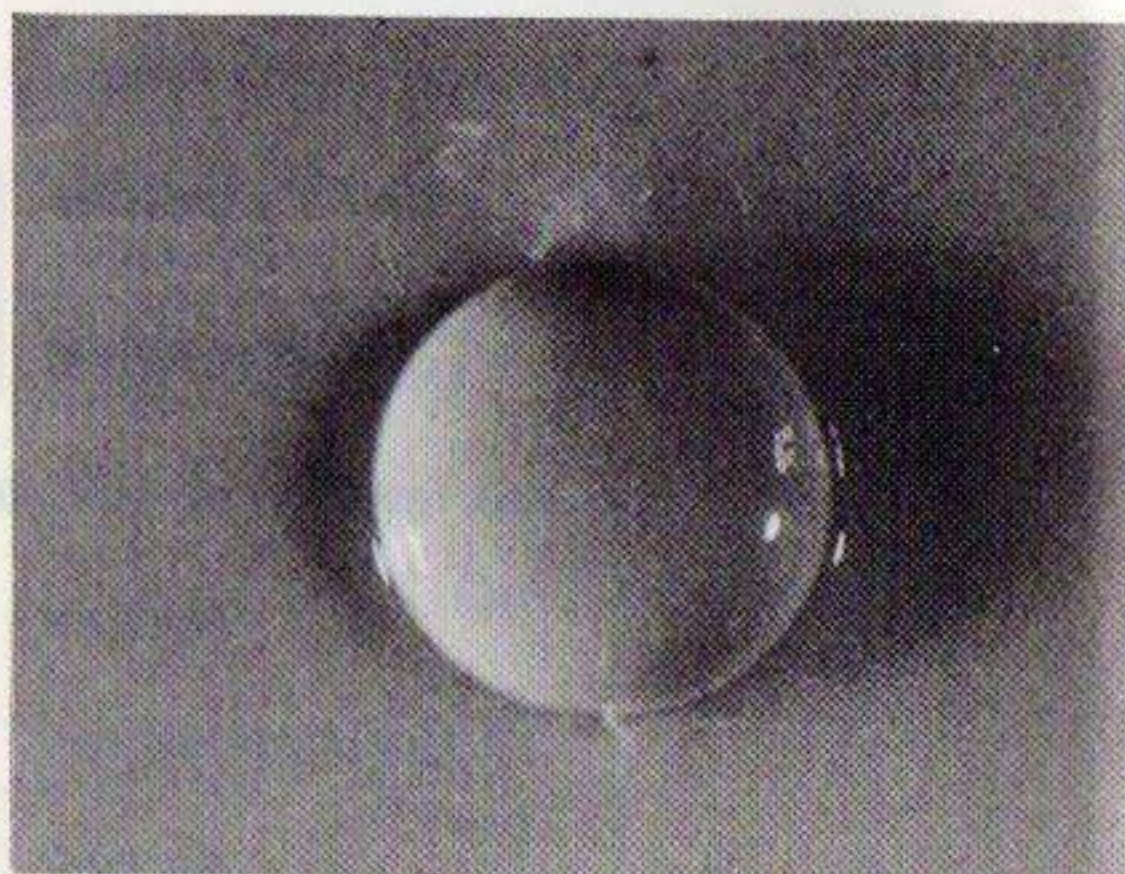
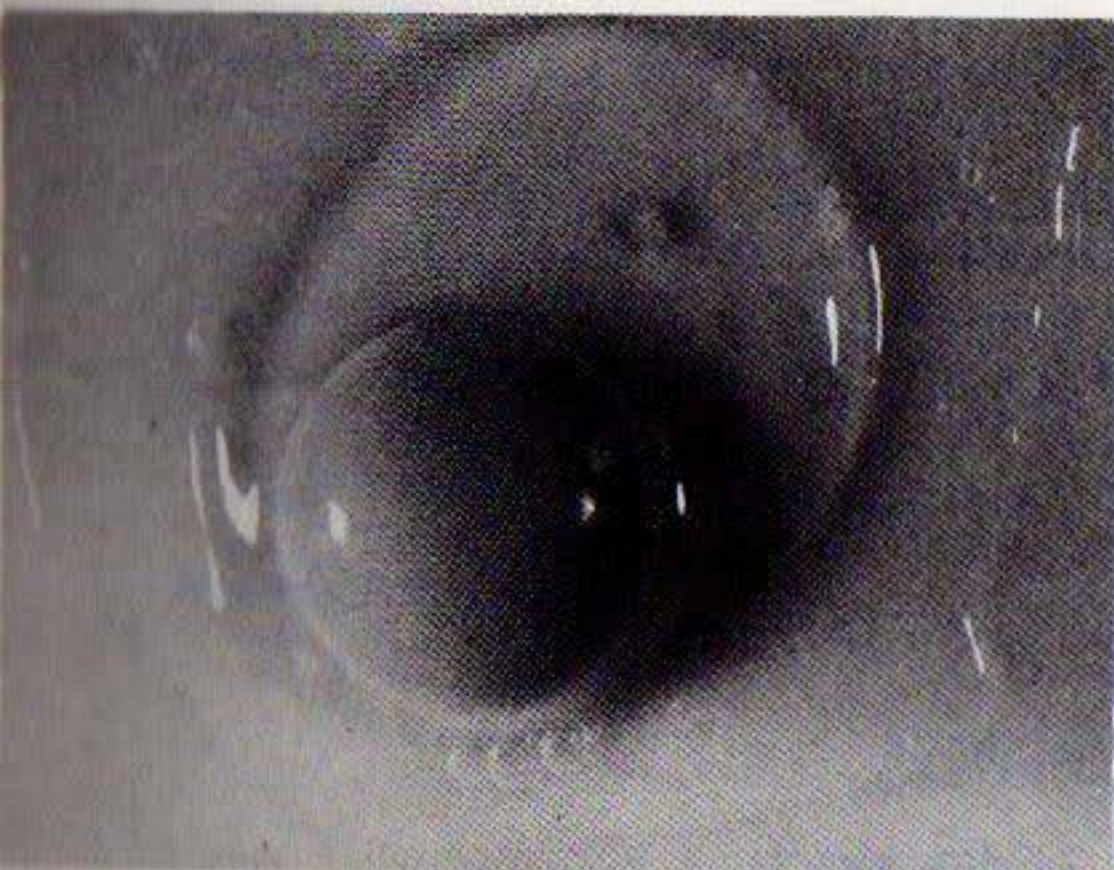
2 Cdas. kirsch

Cuando la fondue está pronta, servir con cubos de pan francés, u otros acompañamientos elegidos.



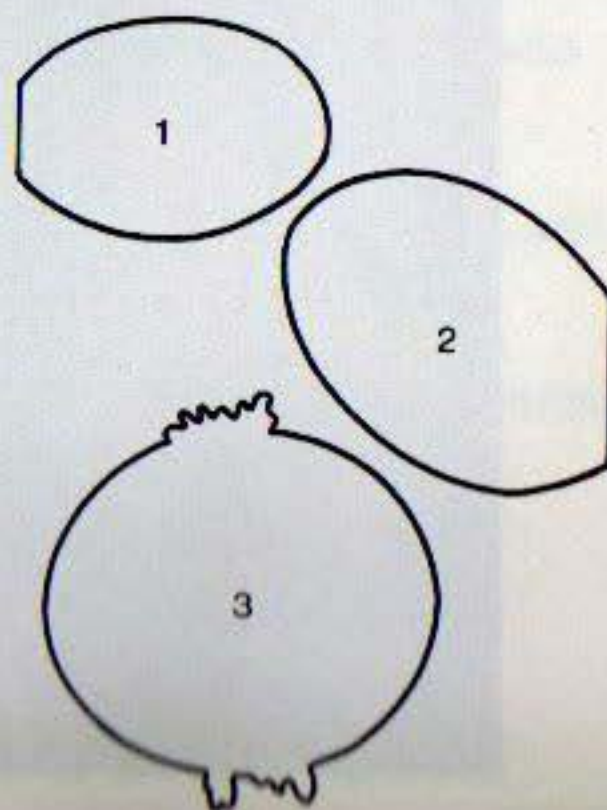
Huevos

Los huevos constituyen un importantísimo elemento en la preparación del menú, por su alto valor nutritivo. Su riqueza proteica los hace un valioso sustituto de la carne. Cada persona debería comer un huevo por día o por lo menos, cuatro por semana, ya sea solos o formando parte de los ingredientes de las comidas.



Un huevo fresco tiene un diámetro reducido, la clara es muy espesa, la yema firme, alta y está bien centrada.

Un huevo con muchos días de almacenado se extiende rápidamente, la clara es fina y acuosa, la yema plana, se rompe fácilmente y no está en el centro del huevo.



1 Huevos rellenos, pág. 72

2 Huevos poché, pág. 72.

3 Huevos dorados, pág. 71.



Probablemente no haya otro alimento que tenga las posibilidades de uso que tienen los huevos. En salsa y flanes actúan como espesantes, las claras batidas elevan tortas esponja, omelettes, merengues y soufflés, en la mayonesa forman emulsiones, ligan las migas de pan en distintos fritos, se usan para clarificar consomés y otros líquidos. El color de la cáscara depende de la raza de la gallina y no guarda relación con el color de la yema o su valor nutritivo.

Los huevos deben conservarse en un lugar fresco, preferiblemente en el refrigerador, cuidando que no se congelen. Al sumergir un huevo crudo en agua fría, si es fresco se va al fondo del recipiente, si su extremo ancho se levanta no es muy fresco y si flota es viejo.



Los huevos se deben retirar del refrigerador con tiempo suficiente para que estén a temperatura ambiente en el momento de iniciar la cocción. En esa forma no se romperá la cáscara si los sumergimos en agua caliente, y las claras elevarán más fácilmente si las batimos a nieve.

Para separar yemas de claras debemos hacerlo huevo por huevo, usando dos recipientes pequeños (tazas o vasos), además de lo que vayamos a usar para batir. Evitamos así que una gota de yema estropee las claras ya separadas.

Huevos pasados por agua:

Se deben cocinar en agua caliente fuera del fuego, o con fuego lento, para que el agua no hierva fuerte, ya que quedan más tiernos si la temperatura de cocción no es muy alta.

Usar un recipiente con tapa que ajuste bien. Por cada huevo que se vaya a cocinar poner $\frac{1}{2}$ litro de agua. Llevar a punto de hervor. Quitar del fuego, poner los huevos y dejar de 6 a 8 minutos según el gusto.

Otro método es el siguiente: llenar un recipiente con agua hirviendo, dejarla unos minutos para calentarlo bien. Vaciarlo, poner los huevos dentro, y verter encima $\frac{1}{2}$ litro de agua hirviendo por cada huevo. Tapar y llevar a la mesa. Cada comensal puede comer el huevo pasado por agua a la consistencia deseada sacándolo a los 6 u 8 minutos o dejándolo más tiempo.

Huevos duros:

Poner los huevos en agua fría en un recipiente bien tapado. Llevar a punto de hervor, quitar del fuego y dejar dentro del agua 20 minutos. De esta manera quedarán tan tiernos que será posible rebanarlos bien además de ser fáciles de digerir. Es conveniente pasarlos por agua fría, al sacarlos del agua caliente, para evitar el oscurecimiento de la yema y hacerlos más fáciles de pelar.

Huevos dorados:

Cantidad: 4 porciones

Colocar en una fuente o platos individuales

4 tostadas enmantecadas

Mezclar

4 claras de huevos duros picadas
1 1/2 taza salsa blanca mediana

Verter sobre las tostadas.

Pasar por colador de alambre sobre la superficie de la salsa blanca

4 yemas de huevos duros

Adornar con perejil si se desea.

Huevos al escalope:

Horno: 425°F (220°C) 5 minutos

Cantidad: 4 porciones

Espolvorear sobre el fondo de una fuente de horno enmantecada

1/2 taza de migas de galletitas enmantecadas

Colocar en capas en el orden dado

4 huevos duros rebanados
3/4 taza jamón, pollo o pescado picado
2 tazas salsa blanca mediana

Espolvorear con 1/4 taza de galletitas enmantecadas y dorar.

Huevos a la crema:

Cantidad: 4 porciones

Colocar sobre tostadas

4 huevos duros
cortados en mitades
1 1/2 taza salsa blanca mediana

Adornar con pimentón o perejil.

Variaciones:

Con morrones:

Agregar a la salsa blanca 1/4 taza de morrones picados.

Con jamón:

Agregar 1/2 taza de jamón picado.

Con anchoas:

Agregar 1 cta. pasta de anchoas a la salsa blanca y mezclar con los huevos picados.

Con puntas de espárragos o arvejas:

Picar los huevos y mezclar con 1 taza de puntas de espárragos o arvejas cocidas.

Con queso:

Utilizar salsa de queso, en vez de salsa blanca.

Con hongos:

Agregar $\frac{1}{4}$ taza de hongos saltados en manteca.

Huevos rellenos:

Cortar huevos duros al medio, longitudinalmente. Sacarles las yemas con cuidado. Deshacer las yemas y mezclar con manteca derretida o mayonesa. Sazonar a gusto con sal, pimienta, jugo de limón y mostaza. Rellenar las claras.

Variaciones:**Con anchoas:**

Sazonar con pasta de anchoas a gusto. Omitir la mostaza.

Con pollo o ternera:

Deshacer la yema y agregar una cantidad igual de carne de pollo o ternera, bien picada. Condimentar a gusto con sal y mayonesa.

Huevos especiales:

A los huevos rellenos con anchoa, agregar 1 cta. jugo de limón, 1 aceituna picada y 1 cta. nuez picada para cada huevo. Adornar con mitades de nuez.

Huevos rellenos calientes:

Colocar los huevos rellenos en una fuente de horno, cubrirlos con salsa blanca mediana, espolvorear con queso rallado y gratinar hasta que el queso se derrita.

Huevos del diablo:

Agregar 1 cta. de queso rallado, 2 ctas. paté y pizca pimienta por cada huevo.

Se puede agregar jamón, hongos o pollo picado a las yemas antes de rellenar los huevos.

Huevos poché:

Enmantecar una sartén y llenar con agua a la altura de 4 - 5 cm. Para cada litro de agua agregar 1 cta. de sal. Llevar a punto de hervor, bajar el fuego para que se mantenga caliente. Romper los huevos de a uno en una taza y echarlos en el agua. Cocinarlos a fuego lento, bañándolos con una cuchara o tapando la sartén para que el vapor los cocine por encima. Dejarlos el tiempo que se desee y servirlos sobre tostadas enmantecadas.

Huevos a la reina:

Poner tostadas en una fuente de horno. Cubrir con hongos saltados en manteca y luego con un huevo poché. Cubrir con salsa de queso. Espolvorear con queso cremoso rallado y poner en horno caliente hasta que el queso se derrita y se dore ligeramente.

Huevos a la florentina:

Cubrir tostadas con espinaca cocida, picada y condimentada. Encima de la espinaca colocar un huevo poché. Espolvorear con pimentón.

Huevos fritos:

Calentar aceite o manteca en una sartén y echar los huevos de a uno. Durante la cocción bañar con el aceite. Condimentar. Servir inmediatamente. El aceite no debe estar tan caliente que eche humo.

Huevos fritos con manteca dorada:

Saltar huevos en manteca, colocarlos en una fuente caliente y conservarlos tapados. Dorar en la sartén 1 Cda. de manteca por cada huevo. Agregarle 1 cta. de jugo de limón o vinagre y verter por encima de los huevos. Servir inmediatamente. Adornar con perejil picado.

Huevos fritos con panceta:

Poner en sartén sobre fuego muy lento, rebanadas de panceta ahumada. Dorar de los dos lados. Retirar la panceta y conservarla caliente. Volcar los huevos dentro de la grasa de la panceta y cocinar a fuego lento. Servir sobre tostada con las rebanadas de panceta encima.

Huevos revueltos:

Cantidad: 2 porciones

Derretir en una sartén sobre fuego lento

1 Cda. manteca

Mezclar y echar en la sartén

3 huevos

3 Cdas. leche o crema doble

1/2 cta. sal

Cocinar lentamente desprendiendo del fondo el huevo que se va cocinando. Cuando todo el huevo esté apenas cocido servirlo inmediatamente sobre tostadas o acompañado de choricitos, jamón, verduras, etc. Cuanto menos se revuelve más tierno queda.

Variaciones:

Huevos revueltos con chorizo:

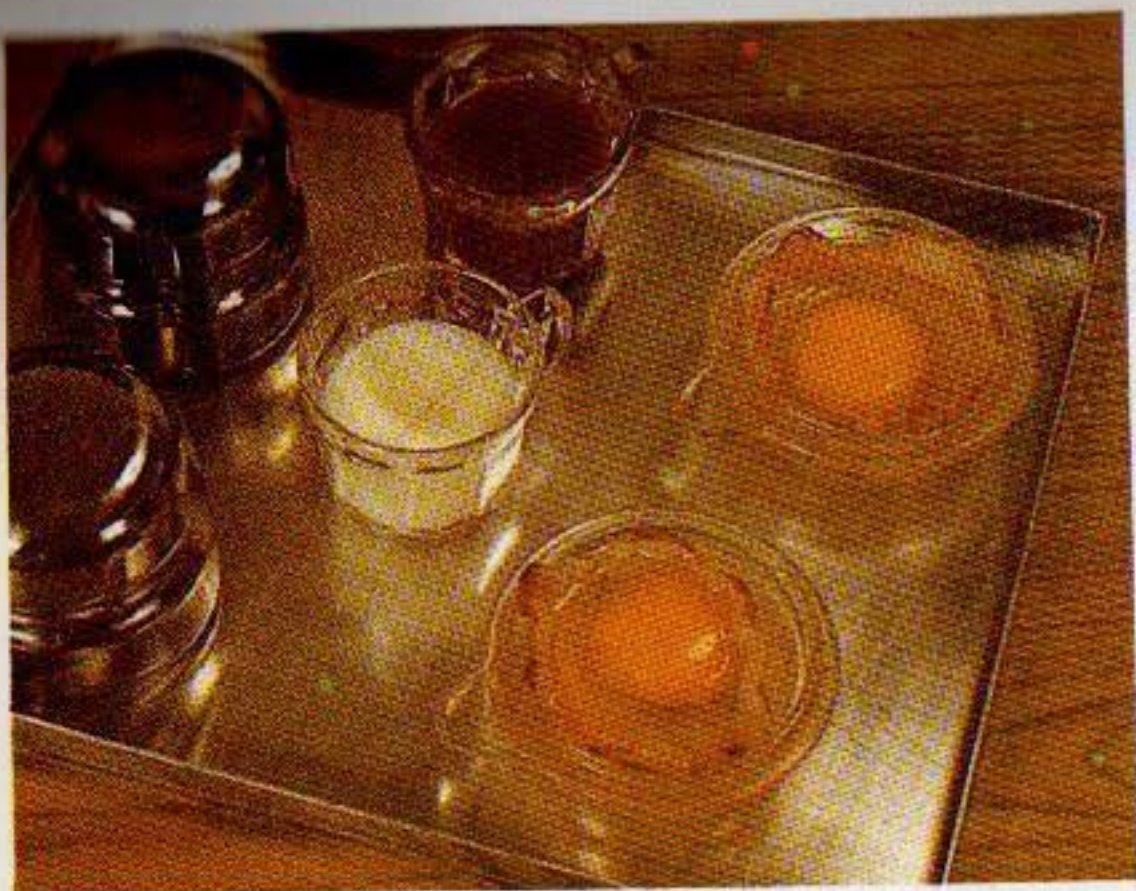
Saltar 8 ó 10 rebanadas de 1 cm. de espesor de chorizo de cerdo. Cuando se haya cocido echar encima la mezcla de huevos revueltos. Cocinar igual que en la receta anterior. Servir inmediatamente.

Huevos rancheros:

Saltar en sartén 1/4 taza de cebolla picada y 2 Cdas. de morrón picado. Cuando se haya dorado echar encima la receta de huevos revueltos. Cocinar. Servir inmediatamente.

Huevos al horno:

Poner 1 Cda. de crema doble o leche en una fuente individual de horno y echar un huevo dentro. Condimentar con sal y pimienta. Horno moderado de 15 a 20 minutos.



Huevos al horno a la Rossini:

Forrar los individuales de horno con hígados de pollo saltados. Substituir la crema de huevos al horno por catsup, si se desea. Poner un huevo. Cubrir con miga de pan enmantecado. Condimentar. Hornear.

Huevos al horno con aros de panceta:

Dorar parcialmente rebanadas de panceta. Poner una rebanada en cada individual amoldándola al costado. Colocar el huevo en el centro. Hornear.

Omelette esponjosa:

Horno: 350°F (175°C) 5 minutos

Cantidad: 3 - 4 porciones

Batir hasta que estén de color limón

4 yemas

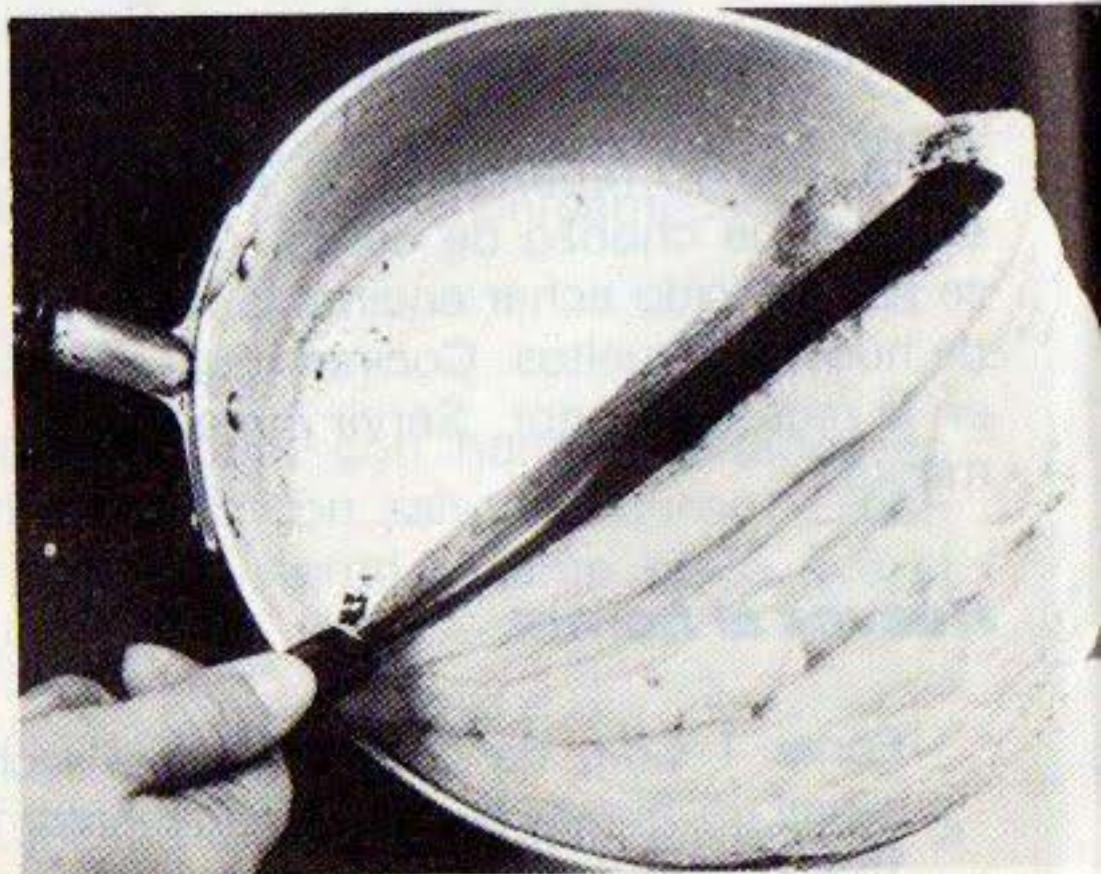
Agregar

1/4 taza agua
Sal y pimienta

Incorporar lentamente

4 claras batidas a nieve

Calentar bien en una sartén de 30 cm. de diámetro 2 1/2 Cdas. de manteca. Echar la mezcla en la sartén caliente y cocinar a fuego lento hasta que haya crecido y se haya dorado el fondo. Dorar la superficie en un horno moderado, dejándola hasta que al apretarla levemente con el dedo se levante como una esponja. Quitar inmediatamente del horno, doblarla y servirla en fuente caliente, con carnes o verduras saltadas o a la crema, y acompañar con salsa de queso, holandesa, de hongos, de tomate, etc.



Omelette francesa:

Cantidad: 4 porciones

*Derretir en una sartén de
25 cm. de diámetro*

2 Cdas. manteca

Cuando está caliente mezclar y agregar

6 Cdas. leche

6 huevos ligeramente batidos

 $\frac{3}{4}$ cta. sal

Pimienta

En cuanto el huevo se cocina en el fondo de la sartén, pinchar y levantar con cuchillo o espátula y dejar pasar más huevo para que se siga cocinando.

En cuanto esté cocida doblarla en tres y servirla sobre fuente caliente.

Variaciones:

Se consiguen variaciones mezclando con el huevo cualquiera de los ingredientes sugeridos en las recetas siguientes o echándoselos por arriba antes de doblar la omelette. Las cantidades pueden variar de 1 Cda. a 3 Cdas. por huevo.

Aux fines herbes:

Agregar a la mezcla de omelette, perejil, orégano, y albahaca picados y mezclados.

Pescado:

Usar cualquier pescado cocido, picado; sazonar con sal y pimienta, y humedecer con crema doble. Colocar sobre el centro y doblar.

Hongos dorados:

Poner por encima hongos saltados.

Queso:

Espolvorear queso rallado sobre el centro mientras se está cocinando.

Jalea:

Untar con jalea o cualquier dulce antes de doblar. (Omitir la pimienta).

Jamón o cualquier otra carne:

Dorar la carne en pequeños trozos antes de agregar el huevo. Verter el huevo encima y seguir cocinando. Se puede doblar o no.

Tortilla:

Cantidad: 4 porciones

*Derretir en sartén
de 22 cm. de diámetro*

3 Cdas. manteca

*Cuando está caliente
mezclar y agregar*6 huevos batidos
1 taza verdura cocida
 $\frac{3}{4}$ cta. sal
Pimienta

Cuando el huevo coagula en el fondo, dar vuelta sobre la tapa del sartén o un plato. Si fuera necesario derretir 1 Cda. de manteca antes de deslizarla nuevamente en la sartén. Terminar de cocinar. Servir caliente o fría.

Soufflé de queso:Horno: 350°F (175°C) 45 minutos
Cantidad: 4 porciones*Derretir a baño maría*

3 Cdas. manteca

Agregar revolviendo

4 Cdas. harina

*Agregar lentamente, revolviendo*1 taza leche
 $\frac{1}{2}$ cta. sal

Seguir revolviendo hasta que espese.

*Agregar y calentar hasta
que se derrita*

1 taza de queso rallado*

*Quitar del fuego y agregar
lentamente a*

3 yemas bien batidas

Incorporar

3 claras batidas a nieve

Verter en molde sin enmantecar y hornear a baño maría hasta que esté firme y dorado.

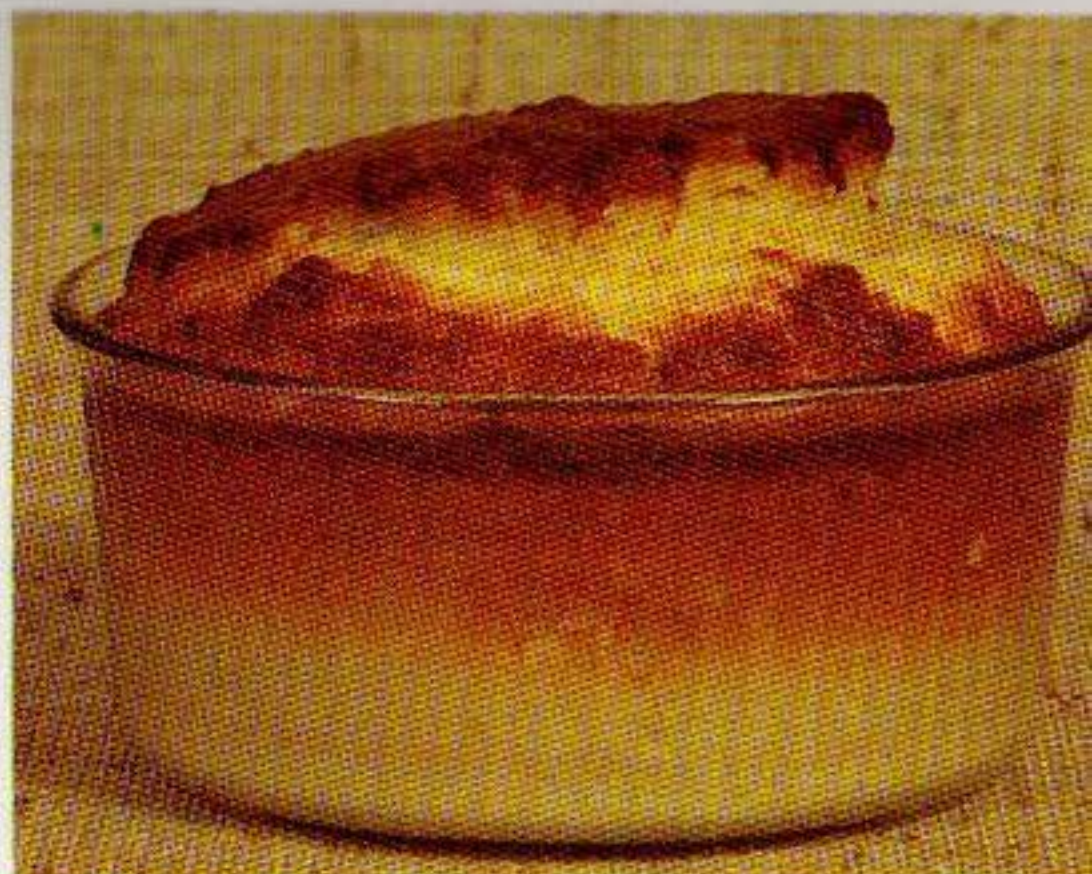
Variaciones:**Soufflé de queso y jamón:**

Agregar $\frac{1}{2}$ taza de jamón cocido picado, antes de agregarle las claras batidas en la receta de soufflé de queso.

Soufflé de tomate y queso:

Utilizar jugo de tomate en vez de leche en la receta de soufflé de queso.

Cualquier soufflé se debe hornear a baño maría y servir inmediatamente para que llegue a la mesa bien esponjoso.



Soufflé de papas con tapa de queso:

Horno: 350°F (175°C) 30 minutos

Cantidad: 4 - 5 porciones

Batir bien y poner en una fuente de horno enmantecada

3 tazas puré de papas caliente
2 yemas batidas
2 Cdas. manteca
1/2 taza de crema doble caliente
1 cta. sal
1/8 cta. pimentón

Mezclar suavemente, extender sobre el puré

2 claras batidas a nieve
1/8 cta. sal

Poner por encima de las claras batidas
Hornear.

1/3 taza queso cremoso rallado

Soufflé de verduras:

Horno: 350°F (175°C) 45 minutos

Cantidad: 4 porciones

Preparar salsa blanca con

3 Cdas. manteca
1/4 taza harina
1 taza leche
1/2 cta. sal
1/8 cta. pimienta
1/8 cta. nuez moscada

Agregar

1 taza verduras cocidas y picadas

Agregar a

3 yemas batidas

Incorporar

3 claras batidas a nieve

Verter en molde sin enmantecar y hornear a baño maría.

Se pueden usar: apio, espárragos, zanahorias, espinacas, acelgas, alcauciles, hongos, berenjenas, choclo, etc.

Soufflé de carne:

Horno: 350°F (175°C) 40 minutos

Cantidad: 4 porciones

Preparar salsa blanca con

3 Cdas. manteca
 1/4 taza harina
 1 taza leche
 1/2 cta. sal
 1/8 cta. pimienta
 gotas de salsa inglesa

Agregar

1 taza carne picada (de vaca, ave,
 pescado o jamón)

Mezclar con

3 yemas batidas

Incorporar

2 claras batidas a nieve

Colocar en fuente de horno sin enmantecar y hornear a baño maría.
 Servir con salsa blanca o de tomate, si se desea.

Variaciones:**Soufflé de camarones:**

Utilizar camarones en vez de carne en la receta básica y servir con salsa de tomate.

Soufflé de hongos y sesos:

Utilizar una mezcla de hongos y sesos en vez de carne y servir con salsa marrón.

Cereales y pastas

Una porción de cereales completos proporciona al organismo las vitaminas del complejo B. El cereal debe ser sin refinar, (sin quitar el germen y la cáscara), ya que este proceso lo priva de la mayor parte de las vitaminas y minerales.

Debemos recordar que estos alimentos constituyen el mayor aporte calórico en nuestra dieta.

Torreas en manteca:

Cantidad: 4 porciones

*Pasar 4 rebanadas de pan negro
o blanco por una mezcla de*

1 huevo
1/2 taza leche
1/8 cta. sal

Dorar en poca manteca de ambos lados. Servir con manteca y jalea o mermelada.

Agua de Avena:

Cantidad: 2 porciones

Llevar a punto de ebullición

2 tazas de agua

*Verter revolviendo y cocinar
10 minutos a fuego suave*

1 1/2 Cda. de avena
1/2 cta. sal

Colar y servir frío o tibio.

Mucílago de avena:

Cantidad: 4 porciones

Llevar a punto de ebullición:

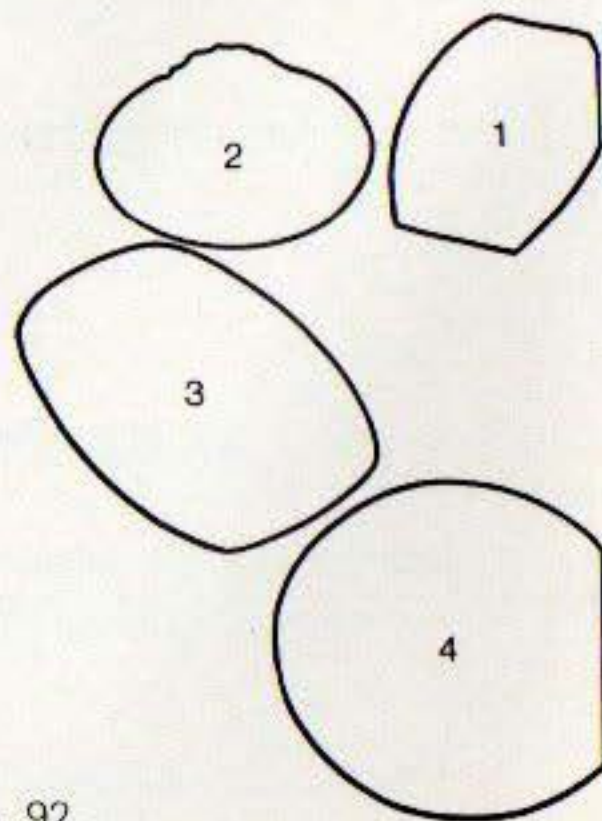
3 tazas de agua

*Verter en el agua hirviendo
y revolver:*

1/4 taza de avena
1/2 cta. sal

Hervir de 10 a 15 minutos, colar y servir caliente o fría.

Si se desea más espesa disminuir la cantidad de agua.

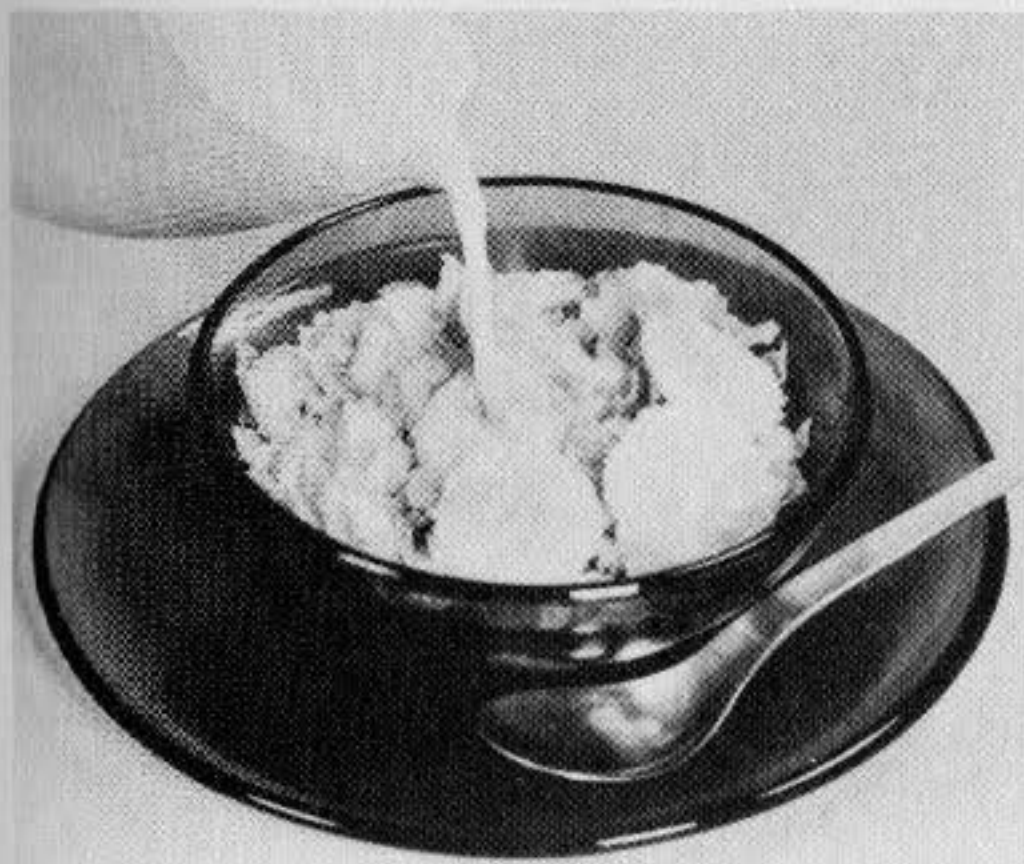


- 1 Lasagnas, pág. 92.
- 2 Arroz hervido, pág. 83.
- 3 Tallarines al jugo, pág. 87.
- 4 Ñoquis de semolín, pág. 85.



Avena con leche:

Preparar en la misma forma que en la receta anterior, reemplazando el agua por leche y disminuyendo el tiempo de cocción.

**Copos de maíz o de trigo con fruta:**

Colocar en compotera o plato hondo, aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza de copos de maíz o de trigo. Endulzar a gusto. Agregar bananas u otra fruta rebanada. Acompañar con leche o crema doble diluida.

Mazamorra de maíz o trigo:

Cantidad: 3 - 4 porciones

Hervir | 3 tazas agua
 $\frac{3}{4}$ cta. sal

Agregar $\frac{2}{3}$ taza mazamorra remojada previamente

Revolver la mazamorra en el agua hasta que ésta hierva. Cocinar a fuego lento hasta que esté tierna. La mazamorra debe absorber toda el agua. Servir con manteca o aceite y queso.

Mazamorra con leche:

Horno: 350°F (175°C) 1 hora

Cantidad: 4 porciones

Cocinar en la parte superior de un baño maría durante 3 minutos

1 taza agua hirviendo
 $\frac{3}{4}$ taza mazamorra remojada
previamente
 $\frac{3}{4}$ cta. sal

Agregar 1 taza leche

Cocinar a baño maría durante 1 hora.

Agregar

1 taza leche
1 Cda. azúcar
 $\frac{1}{4}$ taza manteca o aceite
1 huevo batido

Verter en molde enmantecado y hornear.

Gofio crudo:

Mezclar gofio y azúcar y servir sobre la leche caliente como un cereal precocido.

Gofio cocido:

Para cada taza de leche o cualquier líquido, agregar 1 Cda. de gofio mezclado con azúcar a gusto. Cocinar de 3 a 5 minutos. Es un buen alimento para el desayuno.

Arroz hervido:

Cantidad: 3 tazas arroz cocido

Hervir:

3 tazas agua
1 cta. sal

Agregar:

1 taza arroz

Hervir durante 10 minutos.
Ecurrir, enjuagar con agua hirviendo.

Arroz tipo parboiled:

Cantidad: 1 1/4 taza arroz cocido

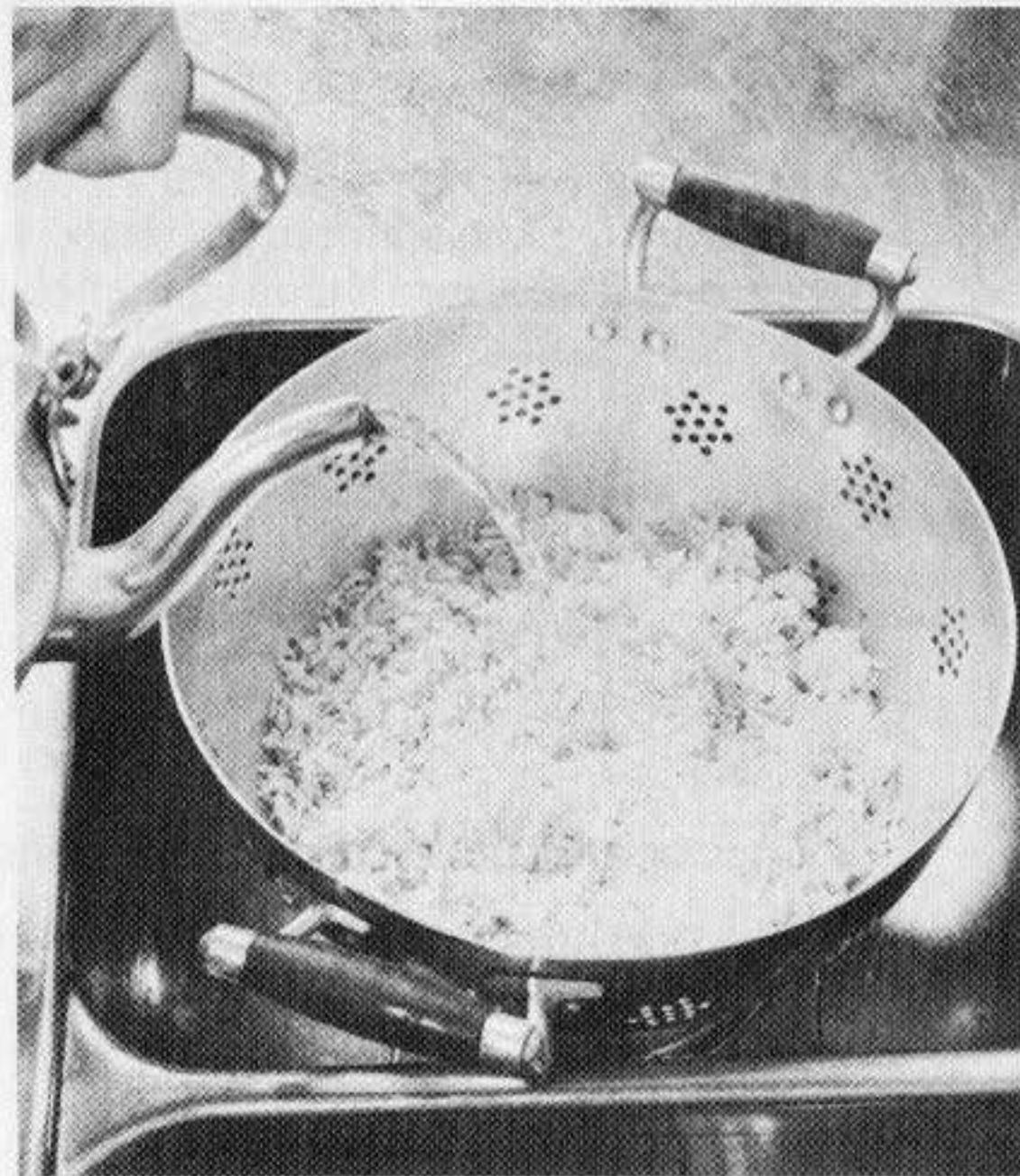
Hervir:

2 1/2 tazas agua
1 cta. sal

Agregar:

1/2 taza arroz parboiled

Cocinar a fuego suave 20 minutos.
Ecurrir, enjuagar con agua hirviendo.



Enjuagar el arroz o fideos hervidos con agua hirviendo para evitar que se peguen.

Arroz al horno:

Horno: 350°F (175°C) 30 min.
Cantidad: 8 porciones

Dorar en sartén

2 tazas arroz en
1 1/2 Cdas. manteca

Poner el arroz dorado en fuente de horno de 5 cms. de profundidad.

Cubrir con

4 tazas caldo de gallina condimentado

Hornear. Remover ocasionalmente con las puntas de un tenedor para que el arroz no se adhiera a la fuente y se cocine parejo.

Arroz al horno con queso:

Horno: 350°F (175°C) 15 minutos
Cantidad: 4 porciones

Mezclar y colocar en fuente de horno

1 1/2 taza arroz cocido
2 tazas salsa blanca mediana
1/2 taza queso cremoso rallado

Cubrir con

4 Cdas. migas de pan
1 Cda. manteca derretida
1/4 cta. pimentón

Hornear.

Arroz a la italiana:

Cantidad: 4 porciones

Dorar

1/3 taza manteca
1 taza arroz

Agregar y hervir 3 minutos

1 1/2 taza pulpa de tomates
colados, sal, pimienta, azúcar

Agregar

3 1/2 tazas caldo de gallina

Cocinar a fuego lento durante 8 minutos.

Pastel de arroz a la italiana:

Horno: 350°F (175°C) 20 minutos
Cantidad: 6 porciones

A 2/3 partes del arroz a la italiana agregarle 2 huevos ligeramente batidos. Poner esta mezcla en la base y lados de un molde de horno como si fuera una cáscara de pastel.

Mezclar y poner en el centro

2 tazas salsa blanca mediana
2 tazas pollo picado
1/2 taza de hongos
1 cta. perejil picado
1 cta. salsa inglesa
2 huevos batidos
1/2 cta. sal

Con el otro tercio de arroz cubrir el relleno y hornear.

Ñoquis de semolín:

Cantidad: 4 porciones

<i>Calentar juntos</i>	1 litro leche 4 Cdas. manteca
------------------------	----------------------------------

<i>Verter en la leche en forma de lluvia</i>	$\frac{3}{4}$ taza semolín (o $\frac{1}{2}$ taza sémola)
--	---

Cocinar hasta que espese bien y la mezcla se desprenda de la cacerola.

<i>Retirar del fuego y agregar revolviendo</i>	1 huevo batido $\frac{1}{4}$ cta. mostaza en polvo $\frac{1}{2}$ taza queso rallado 1 cta. sal
--	---

Mezclar bien. En una asadera extender de un espesor de 1 $\frac{1}{2}$ cm. y colocar en el refrigerador. Cuando esté firme cortar en redondeles de 5 cms. de diámetro o cuadrados. Poner en fuente de horno, cubrir con $\frac{1}{4}$ taza queso rallado y 2 Cdas. manteca derretida. Dorar a la parrilla o en horno muy caliente y servir.

Ñoquis de espinaca:

Cantidad: 4 porciones

<i>Hervir juntos</i>	2 tazas agua 1 cta. sal Pizca pimienta
----------------------	--

<i>Agregar gradualmente revolviendo</i>	$\frac{2}{3}$ taza harina de maíz
---	-----------------------------------

Cocinar hasta que espese y la mezcla se desprenda de la cacerola.

<i>Retirar del fuego, agregar revolviendo y cocinar 2 minutos más</i>	1 huevo batido 1 cta. mostaza $\frac{1}{2}$ taza queso rallado 1 Cda. manteca $\frac{1}{2}$ taza espinaca cocida y picada
---	---

Continuar la preparación igual que los ñoquis de sémola.

Harina de maíz hervida:

Cantidad: 4 porciones

<i>Hervir</i>	2 tazas agua 1 $\frac{1}{2}$ cta. sal
---------------	--

<i>Mezclar y agregar gradualmente</i>	$\frac{3}{4}$ taza harina de maíz 1 taza agua fría
---------------------------------------	---

Cocinar a hervor lento durante 20 minutos. Servir con manteca o aceite y queso o con leche, fruta y azúcar. Si se utiliza harina de maíz de cocimiento rápido reducir el tiempo de acuerdo a lo indicado en el envase.

Polenta:

Preparar harina de maíz con el método anterior. Servir con tuco o queso.

Polenta frita:

Preparar harina de maíz hervida. Mojar un molde de pan, echar la mezcla de harina de maíz y dejarla enfriar. Sacarla del molde, cortar en rebanadas o cubos, pasarlos por harina o pan rallado y saltarlos en manteca o aceite hasta que estén dorados.

Pastel de tomate:

Horno: 350°F (175°C) 20 minutos
Cantidad: 4 porciones

<i>Hervir</i>		5 tazas agua 1 1/2 cta. sal
---------------	--	--------------------------------

<i>Agregar en forma de lluvia y hervir durante 10 minutos</i>		1 1/2 taza harina de maíz
---	--	---------------------------

Poner en asadera enmantecada y cubrir con:

Salsa de Tomate:

<i>Calentar</i>		2 Cdas. manteca o aceite
-----------------	--	--------------------------

<i>Agregar y disolver</i>		2 Cdas. harina
---------------------------	--	----------------

<i>Agregar lentamente</i>		1 taza jugo de tomate
---------------------------	--	-----------------------

Cocinar hasta que espese.

<i>Agregar</i>		1 taza carne picada cocida 3 Cdas. cebolla picada 2 Cdas. aceitunas picadas 1/2 cta. sal
----------------	--	---

<i>Espolvorear con</i>		1/3 taza queso rallado
------------------------	--	------------------------

Hornear.

Pastas y fideos:

Las pastas y fideos deben hervirse en suficiente agua de modo que no se peguen.

<i>Para 1/2 kgr. pasta utilizar</i>		3 litros agua hirviendo 1 Cda. sal 1 Cda. aceite
-------------------------------------	--	--

(sigue)

Cuando el agua hierve se echan las pastas o fideos dentro, se tapa hasta que rompa el hervor y luego se cocinan a hervor fuerte destapadas. El tiempo es, dependiendo del tamaño del fideo y la cantidad de huevo que contiene la masa, de 5 a 15 minutos aproximadamente.

Se pueden enjuagar en agua hirviendo para evitar que se peguen. Colar y servir inmediatamente.

Se puede servir de las siguientes maneras:

Al natural:

Se sirven con manteca o aceite y queso.

Al jugo: (Salsa de tomate)

<i>Dorar en</i>	<ul style="list-style-type: none"> 1/4 taza aceite 1 cebolla 2 dientes de ajo enteros (quitar luego) 2 hojas de laurel
<i>Agregar</i>	<ul style="list-style-type: none"> 2 tazas pulpa de tomate 1 morrón picado 2 ctas. azúcar 1 cta. sal Una pizca ají molido
<i>A medida que se consume agregar de a poco</i>	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza caldo, tomate o agua

Gratinados:

Preparar las pastas al natural o al jugo, cubrir con salsa blanca y queso o espolvorear con pan rallado enmantecado. Hornear hasta que se dore.

Tuco de carne:

<i>Salta</i>	<ul style="list-style-type: none"> 1/4 taza aceite 1/2 kgr. carne picada 150 grs. salchicha de cerdo (sin tripa)
<i>Agregar</i>	<ul style="list-style-type: none"> 2 Cdas. hongos remojados
<i>Añadir y dejar cocinar lentamente 15 a 30 minutos</i>	<ul style="list-style-type: none"> 3 tazas caldo o 2 tazas agua hirviendo y 1 taza pulpa tomate
<i>Condimentar con</i>	<ul style="list-style-type: none"> Sal, pimienta, nuez moscada

Flan de fideos:

Horno: 350°F (175°C) 35 minutos

Cantidad: 8 porciones

Hervir y escurrir

250 grs. macarrones

Combinar con

3 tazas leche caliente

1/4 taza manteca

200 grs. queso cremoso rallado

2 tazas migas de pan

2 huevos batidos

2 Cdas. perejil picado

2 Cdas. cebolla picada

2 Cdas. morrón picado

2 ctas. sal

1/4 cta. pimienta

Verter en budinera enmantecada y hornear. Desmoldar y servir con carnes o verduras a la crema en el centro del aro.

Fideos con leche al horno:

Horno: 325°F (165°C) 40 minutos

Cantidad: 4 porciones

*Mezclar y poner
en fuente de
horno enmantecado*

250 grs. fideos cocidos

1 morrón picado

1/2 taza apio picado

1/2 cebolla picada

1 Cda. perejil picado

2 huevos algo batidos

1 cta. sal

2 Cdas. aceite

3 Cdas. aceitunas picadas

Cubrir con

2 tazas leche caliente

1/2 taza queso rallado

Hornear hasta que la leche se reduzca a la mitad.

Fideos y jamón al horno:

Horno: 350°F (175°C) 30 minutos

Cantidad: 6 porciones

*En una fuente de horno
enmantecada colocar en capas*

2 tazas fideos cocidos

1 1/2 taza jamón cocido, picado

4 huevos duros rebanados

1 1/2 taza salsa de queso liviana

Cubrir con

1/2 taza pan rallado enmantecado

Hornear.

Masa para ravioles, capeletis, tortelines:

Cantidad: 250

*Mezclar en un bol
hasta que
esté bien suave*

5 tazas harina
5 huevos
2 Cdas. aceite
1 cta. sal
1/2 taza agua

Amasar bien. Dejar descansar tapada, 15 minutos. Colocar sobre tabla enharinada y estirar bien fina. Cubrir la mitad con relleno, tapar con la otra mitad. Marcar con palote de ravioles y cortar con rueditas o marcar y cortar con rueda doble. Si se van a formar capeletis o tortelines cortar en redondeles de 4 cms. de diámetro y rellenar.

Relleno de espinaca y queso blanco:

Poner a secar en olla o sartén

2 tazas espinacas cocidas, picadas

Agregar

1/2 taza aceite
1 1/2 taza queso blanco
1/2 taza queso rallado
Un poco de tomillo
Sal, pimienta
2 huevos

Relleno de pollo:

Salta

1 cebolla picada
1 zanahoria cocida, picada
2 tazas carne de ave picada

en

1/4 taza aceite

Agregar

1 taza queso blanco
1/2 taza queso rallado
Sal, pimienta
2 huevos

Relleno de sesos:

Salta

1 seso de ternera cocido y
picado fino
1/2 taza hongos picados

en

2 Cdas. manteca

Agregar

3/4 taza salsa blanca espesa
1 huevo
1/2 cta. sal

Relleno de jamón:*Mezclar*

250 grs. jamón cocido picado
 1 taza salsa blanca espesa
 1 huevo
 1 Cda. perejil picado
 1/2 taza queso rallado

Tallarines:

Cantidad: 0.750 kgr.
 6 a 8 porciones

*Mezclar en un bol hasta
 que quede bien suave*

5 tazas harina
 2 huevos
 6 yemas de huevo
 1 Cda. aceite
 1/2 taza salmuera (1/2 taza
 agua, 1 cta. sal)

Dejar descansar 15 minutos. Cortar en dos. Estirar cada masa sobre tabla enharinada hasta que esté fina. Arrollar en dobleces de 3 cms. Cortar con cuchilla del ancho deseado. Abrir sobre tabla enharinada. Dejar secar antes de hervir.

Tallarines verdes:

Cantidad: 0.650 kgr.
 4 a 6 porciones

Combinar dentro de un bol

4 huevos algo batidos
 1/2 taza espinacas cocidas
 picadas
 2 Cdas. aceite

Agregar y mezclar

4 1/2 tazas harina
 1/4 cta. sal

Verter sobre tabla enharinada y amasar hasta que esté suave. Dejar descansar 15 minutos. Cortar en dos. Estirar cada masa sobre tabla enharinada hasta que esté fina. Arrollar en dobleces de 3 cms. Cortar con cuchilla del ancho deseado. Abrir sobre tabla enharinada. Dejar secar antes de hervir.

Tallarines y pollo al horno:

Horno: 350°F (175°C) 30 min.
 Cantidad: 6 porciones

*Poner en capas
 en una fuente
 de horno enmantecada*

1/2 kgr. tallarines cocidos
 Carne de una gallina hervida
 en trozos
 1/4 kgr. hongos picados y
 saltados en manteca
 100 grs. almendras peladas y
 tostadas cortadas grandes
 100 grs. aceitunas picadas
 1/2 cta. sal

(sigue)

Verter por encima | 3 tazas caldo de gallina o
leche caliente

Cubrir con Copos de maíz deshechos

Hornear.

Noquis:

Cantidad: 6 porciones

Pasar por la puretera 1 kgr. papas cocidas

Cuando tibio, agregar y mezclar bien | 2 1/2 taza harina
1 Cda. aceite
1 1/2 cta. sal

Amasar hasta que la masa esté suave. Formar rollos de 2 cms. de diámetro. Cortar en trozos de 2 cms. y dar forma con los dientes de un tenedor. Dejar secar antes de hervir.

Noquis rápidos:

Cantidad: 6 porciones

Pasar por la puretera 1 kgr. papas cocidas

Agregar y mezclar bien | 2 1/2 taza harina
1 Cda. aceite
2 huevos
1 1/2 cta. sal
1/2 taza queso rallado

Verter la masa por cucharaditas en agua hirviendo salada. Servir con perejil y manteca, con pesto o con tuco.

Macarrones gratinados:

Horno: 350°F (175°C) 40 minutos.
Cantidad: 8 porciones

Poner en capas en una fuente de horno enmantecada | 1/2 kgr. macarrones cocidos

Alternando con 2 tazas queso cremoso rallado

Cubrir con | 3/4 litro leche
1 cta. sal

Esparcir por encima | Pan rallado enmantecado o
papas chips deshechas

Hornear.

Macarrones con salsa de queso:

Cantidad: 6 porciones

*Poner en fuente de horno
enmantecada* $\frac{1}{2}$ kgr. macarrones cocidos*Cubrir con*3 tazas de salsa blanca
mediana de queso

Si se desea, se puede cubrir con pan rallado enmantecado y dorar al horno.

Lasagnas:

Horno: 400°F (205°C) 20 minutos

Cantidad: 8 porciones

Dorar en
 $\frac{1}{4}$ taza aceite
 1 cebolla picada
 1 cta. perejil
 2 dientes ajo picados
 $\frac{1}{4}$ cta. extracto tomate
 2 tazas caldo
 $\frac{1}{2}$ kgr. de carne picada
 $\frac{1}{4}$ kgr. carne de cerdo picada
 1 cta. sal
 $\frac{1}{4}$ cta. pimienta
 1 cta. orégano

Cocinar lentamente durante 1 hora.

Preparar $\frac{1}{2}$ receta masa de tallarines verdes.

Estirar y cortar en rectángulos de 10 × 6 cms. y cocinar en agua hirviendo.

*Ecurrir y colocar en fuente
de horno alternando con*
 la salsa de carne
 $\frac{1}{2}$ kgr. muzzarella rebanada
 $\frac{1}{2}$ kgr. ricotta rallada
 4 tazas salsa blanca mediana

Proceder en el siguiente orden y repetir las veces que sea necesario según el tamaño de la fuente.

 Lasagnas
 Salsa blanca
 Salsa de carne
 Ricotta
 Muzzarella, etc.

Terminar con salsa blanca y espolvorear con queso rallado por encima.

Hornear.

Canelones a la Rossini:

Horno: 400°F (205°C) 20 minutos

Preparar $\frac{1}{4}$ receta de masa de tallarines (pág. 90), una vez estirada cortar rectángulos de 12 × 8 cms., hervir antes de rellenar.

Si se prefiere preparar una receta de panqueques franceses (pág. 326).

Relleno:

Saltar en	3 Cdas. manteca 3 Cdas. cebolla picada 1 hoja laurel 400 grs. carne picada
------------------	---

Cuando la carne está cocida, retirar del fuego y quitar la hoja de laurel.

Agregar	100 grs. jamón picado 1 taza miga de pan remojada en 1 taza leche 1 huevo 2 Cdas. harina $\frac{1}{4}$ taza queso rallado 1 cta. sal pimienta, nuez moscada
----------------	--

Licuar toda la preparación. Rellenar los panqueques o masa de canelones y acomodar en fuente de horno.

Cubrir con salsa blanca preparada con	$\frac{1}{3}$ taza manteca $\frac{1}{2}$ taza harina 1 cta. sal 1 litro leche 2 yemas batidas
--	---

Espolvorear con queso rallado y gratinar.

Canelones a la florentina:

Horno: 400°F (205°C) 20 minutos

Preparar $\frac{1}{4}$ receta de masa de tallarines (pág. 90), una vez estirada cortar en rectángulos de 12 × 8 cms., hervir antes de rellenar.

Si se prefiere preparar una receta de panqueques franceses (pág. 326).

Salsa:

Saltar en	3 Cdas. aceite $\frac{1}{2}$ cebolla picada $\frac{1}{4}$ taza morrón picado 2 tazas pulpa de tomate 1 cta. orégano
------------------	---

(sigue)

Relleno:***Saltar en***

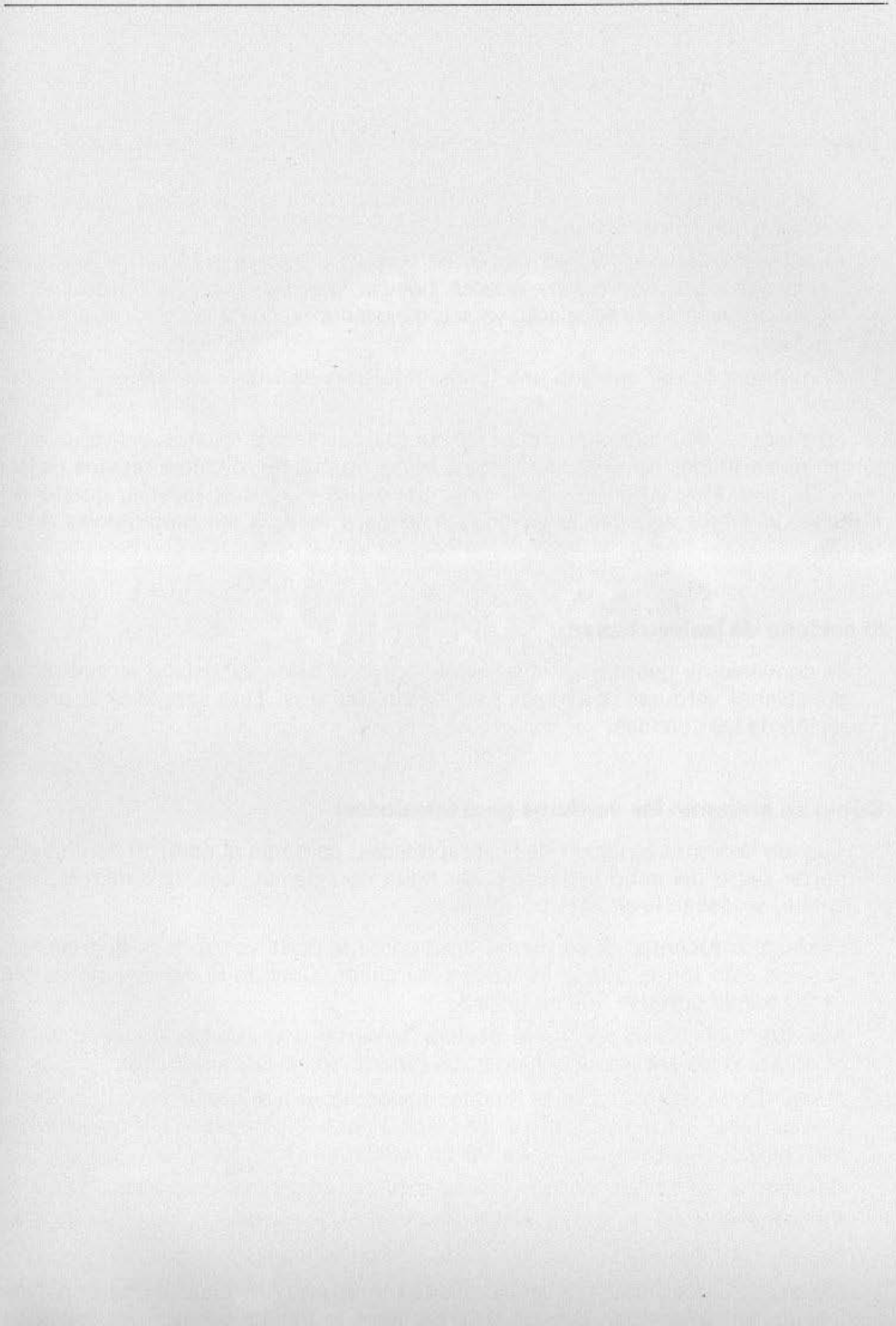
3 Cdas. manteca
1/4 taza cebolla picada
50 grs. salchicha
3 tazas espinacas cocidas
y picadas

Agregar

1/4 taza queso rallado
1/4 taza salsa blanca mediana
1 cta. sal
1/4 cta. nuez moscada
Pizca pimienta

Rellenar los panqueques o la masa de canelones. Colocar en fuente de horno alternando con la salsa y 4 tazas de salsa blanca mediana (pág. 208).

Espolvorear con queso rallado y gratinar.



Ensaladas

Las ensaladas son siempre platos frescos, livianos, apetitosos, que deben atraer el interés de los comensales.

Pueden ser de una o varias clases de verduras; combinaciones de verduras crudas y cocidas; con carnes, quesos, huevos, gelatinas, etc. La fruta también puede prepararse en ensalada, ya sea mezclando varias o combinándolas con verduras.

Conviene recordar que son una fuente riquísima de vitaminas, minerales y celulosa.

En ninguna otra preparación de alimentos hay tantos gustos individuales y tantas posibilidades de variación. Por lo tanto no pueden dictarse recetas determinadas, sino simplemente sugerir ideas generales y algunas recetas, quedando a gusto del lector variarlas según lo que tenga a mano y las preferencias de la familia.

El cuidado de las verduras:

Es conveniente guardar en el refrigerador (en el cajón especial o en bolsas de polietileno) verduras ya limpias para dos o tres días. Esto simplifica la preparación de las comidas.

Cómo se preparan las verduras para ensaladas:

Cuando las verduras tienen las hojas apretadas, como en el corazón del repollo, cortar parte del cabo y hacer pasar agua con fuerza. Las verduras de hoja suelta, se deben lavar hoja por hoja.

Lechuga o escarola: Si es tierna, desprender la parte verde de la hoja en trozos. En esta forma queda fresca sin marchitar. Cuando la lechuga no es tan tierna puede cortarse fina en juliana.

Morrón: Lavar bien por fuera preferentemente con cepillo, quitar el cabo, abrir, sacar las semillas y enjuagar. Los morrones se cortan en aros.

Perejil: Debe lavarse en unas cuantas aguas hasta que quede completamente libre de tierra. Se pueden utilizar las hojas enteras o picadas. Para conservarlo bien fresco, guardarlo limpio en frasco tapado en el refrigerador.

Rabanitos: Lavar con cepillo y utilizar enteros, rebanados o rallados.

Remolachas: Cuando son nuevas pueden utilizarse crudas, peladas o ralladas.

Repollo: Para ensalada, rebanar crudo con cuchilla afilada o rallador grueso.

Zanahorias: Las nuevas y sanas solamente se cepillan bien. Si no son bien frescas, se raspan con pelador para quitarles lo menos posible. Se rallan, se rebanan o se cortan en palitos.



Condimentos para ensaladas:

Ajo: Si no se desea usarlo picado, en pequeñas cantidades:

- Frotar ajo por el bol en que se va a preparar la ensalada.
- Poner ajo bien picado en el aceite con que se va a aderezar la ensalada y quitarlo antes de usar el aceite.
- Colocar un diente de ajo cortado a lo largo, en un frasco, cubriéndolo con sal y agregando suficiente agua para disolver la sal. Se deja bien tapado en el refrigerador. A las salsas de ensaladas o de carnes se les agregan unas gotas de esta agua.

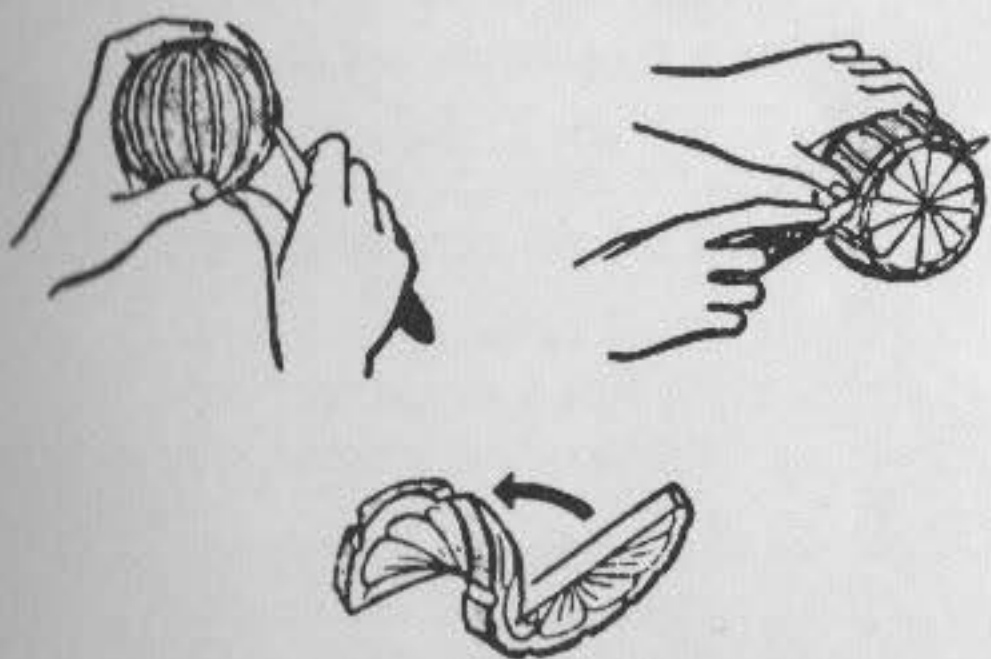
Jugo de cebolla: Cortar la cebolla por el medio, raspar con el filo de un cuchillo y dejar deslizar el jugo dentro de la ensalada a la que se quiere dar sabor.

Adornos para ensaladas:

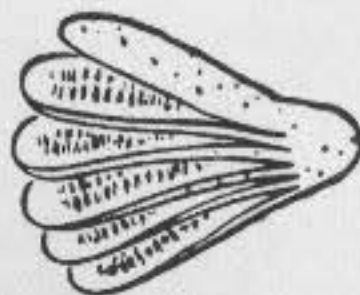
Perejil: En ramitos queda muy bien al costado o en el centro de una ensalada moldeada. Picado es decorativo, especialmente si se halla en contraste con otros colores.

Morrones: Cortados en diversas formas como tiritas, diamantes, corazones, etc., se prestan para decorar ensaladas cocidas o moldeadas.

Los aros de morrón le dan prolijidad especialmente a la superficie de una ensalada mixta.

**Naranjas, limones, limas o pepinos - ruedas, o S:**

- Hacer cortes longitudinales en la cáscara.
- Rebanar y utilizar así; o
- Cortar las rebanadas por el centro $\frac{3}{4}$ partes, y luego abrirlas en forma de S.



Pepinos - abanicos: Cortar rebanadas finas a lo largo del encurtido de pepino de 1 $\frac{1}{2}$ cm. de un extremo. Abrirlo formando abanico.

Apio - rulos: Los cabos de apio pueden rebanarse bien finos sin completar totalmente el corte para que al abrirse queden como un abanico o pluma enrollada, sujetos en un extremo. Si se usa solamente los cabos se pueden cortar de los dos extremos.



Rabanitos - flores: Se prestan para adorno por el contraste de colores. Con un cuchillo de pelar bien afilado cortar pétalos redondeados o alargados en la superficie del rabanito. Cuanto más finos pueden cortarse es más fácil que se abran cuando se colocan en agua helada.

Zanahorias - rulos: Rebanar bien finito a lo largo, una zanahoria pelada. Las rebanadas se arrollan y se colocan en agua helada durante dos horas. Es muy práctico rebanar con el pelador de eje suelto.

Huevos duros: Cortados en rebanadas, en mitades o cuartos se prestan para muchas decoraciones. Las yemas de huevos pasadas por colador de alambre se utilizan para cubrir la superficie de muchas ensaladas. Las claras de huevos picadas sirven para hacer contraste de colores.

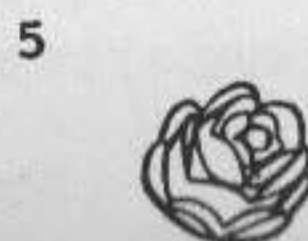
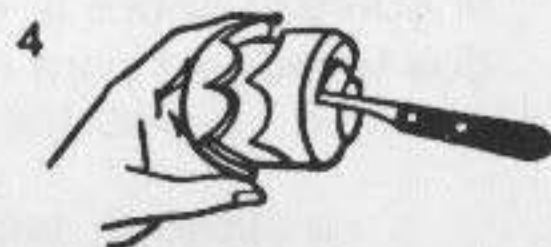
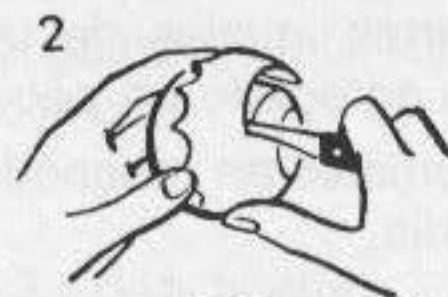
Remolachas - rosas: Cocinar las remolachas parcialmente hasta que la piel se desprenda fácilmente. Con un cuchillo fino y bien afilado cortar ondas alrededor del costado más cercano al cabo. Para cortar bien colocar el cuchillo sesgado.

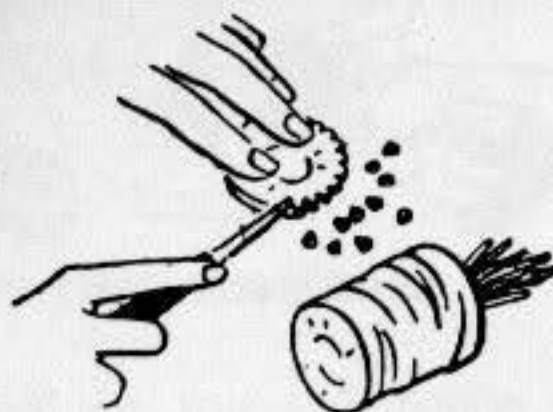
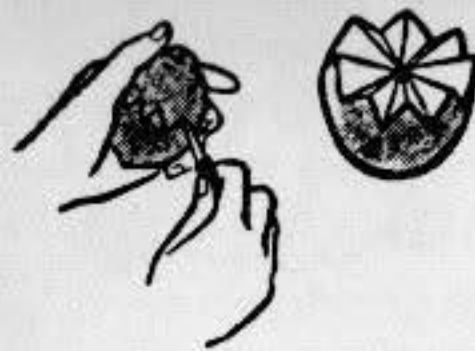
Cortar y sacar una rebanada de $\frac{1}{2}$ cm. por encima y sobre la mitad de un pétalo de la primera fila. Introducir el cuchillo hasta que llegue a la altura de los pétalos de la fila anterior. Completar la segunda fila de pétalos.

Cortar otra rebanada alrededor de la remolacha por encima de los pétalos de la segunda fila como el punto 2.

Repetir los puntos 3 y 4 hasta llenar la remolacha de pétalos.

Nabos - rosas: Cubrir los nabos con agua hirviendo y dejarlos 5 minutos. Pelar y preparar como las remolachas. Si se quieren rosados teñir con agua de remolachas, o carmín disuelto en agua para dar el color deseado. Las rosas deben conservarse envueltas, en el refrigerador hasta último momento.





Estrellas: Limones, naranjas, tomates, pepinos, o huevos duros.

Con cuchillo bien afilado hacer cortes diagonales hasta el centro.

Retorcer para separar las mitades. Decorar las partes cortadas con morrón, alcaparras, perejil o espolvorear con pimentón. Usar individualmente o poner unos cuantos en un pincho, para clavarlo en pavo o jamón asado.

Margaritas: A rebanadas finas de zanahoria, nabo o pepino, cortarle triángulos en todo el borde. Colocarle centros de colores opuestos; utilizar zanahoria sobre blanco, o aceituna verde o negra sobre color.

Ensaladas crudas:

Lechuga cortada fina y aliñada con salsa francesa.

Lechuga, hojas tiernas de espinaca, repollo crudo cortado fino, zanahoria rallada, y un poco de morrón picado fino, con salsa francesa y salsa chile.

Lechuga picada, coliflor tierna en ramitos, rabanitos cortados finos y trozos de tomate. Aliñar con salsa francesa y salsa Tabasco.

Berro y zanahoria rallada con salsa francesa preparada con jugo de limón.

Escarola picada en trozos y rebanadas de tomate con salsa francesa con queso cremoso rallado.

Partes iguales de repollo y zanahoria rallados, con mayonesa a la que se ha agregado un poco de jugo de limón, mostaza y azúcar.

Tomates en rebanadas finas y pepino rebanado sobre lechuga con salsa de la India.

Zanahoria rallada, manzana picada y pasas o nueces, con mayonesa.

El aderezo: Es preferible que las salsa para aderezar las ensaladas sean líquidas. Debe usarse nada más que la cantidad necesaria para humedecer las verduras y hacerlas brillar. No debe sobrar salsa en el fondo del bol. Verter el aderezo sobre la ensalada a último momento mezclando livianamente con dos tenedores para que las verduras no se marchiten.

Ensalada de requesón:

Cantidad: 1 porción

<i>Mezclar partes iguales de</i>	Lechuga picada Escarola
<i>Aderezar con</i>	1/4 taza salsa francesa
<i>mezclada con</i>	1/4 taza requesón

Ensalada de coliflor:

Cantidad: 6 porciones

<i>Cortar en trozos</i>	2 tazas florcitas de coliflor
<i>Cortar en anillos finos</i>	1 morrón verde
<i>Picar</i>	1/2 taza cabos de apio
<i>Cortar en cubos</i>	1 pepino chico
<i>Picar</i>	2 Cdas. de morrones 8 rabanitos

Aderezar con salsa francesa.

Ensalada del Oeste:

Cantidad: 8 - 10 porciones

<i>Llenar un bol grande de</i>	Verduras frescas picadas (lechuga, escarola, espinacas, rabanitos, apio, perejil, zanahoria, tomates, etc.)
<i>Poner por encima</i>	Sal y pimienta a gusto 1 huevo entero, crudo Jugo de 1 limón
<i>Dejar descansar 10 a 15 minutos</i>	1 diente ajo en 2 Cdas. aceite
<i>Sacar el ajo y verter el aceite sobre</i>	2 tazas cubos de pan tostado

Agregar a la ensalada a último momento.

Ensalada de zanahoria y maní:

Cantidad: 4 - 6 porciones

<i>Mezclar</i>	2 tazas zanahorias, ralladas o picadas a máquina 1 taza maní, tostado y picado 1/2 cta. sal 3/4 taza mayonesa
----------------	--

Servir sobre lechuga.

Tomates rellenos:

Para cada porción, lavar bien un tomate mediano, firme. Sacar el centro y las semillas con un cuchillo. Salar por dentro y enfriar bien. Utilizar uno de los siguientes rellenos y servir sobre lechuga.

1. Huevo duro picado y atún con mayonesa.
2. Ensalada Rusa.
3. Ensalada Japonesa.
4. Ensalada de pollo o pescado.
5. Requesón mezclado con crema doble y morrón verde picado.

Ensalada de pomelo:

Cantidad: 1 porción

Quitar los hollejos de los gajos de $\frac{1}{2}$ pomelo
y colocar sobre Hojas de berro

Aderezar con salsa francesa de lujo.

Ensalada de palta, pomelo y naranja:

Poner tajadas de palta entre rebanadas de pomelo y naranja sobre hojas tiernas de lechuga. Acompañar con Salsa francesa de lujo.

Ensalada de pera o durazno:

Preparar en platos individuales | Lechuga o escarola

Colocar encima | $\frac{1}{2}$ pera o $\frac{1}{2}$ durazno fresco o en almíbar

Rellenar con | 1 porción moldeada de requesón condimentado

Servir con | Salsa cocida

Se puede adornar con morrón si se desea.

Ensalada Waldorf:

Cantidad: 4 porciones

Cortar en cubitos 3 manzanas*Mezclar con*

$\frac{3}{4}$ taza cabos de apio picado
 $\frac{1}{2}$ taza nueces picadas
 $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza salsa cocida.

Servir en hojas de lechuga o mitad de manzanas ahuecadas.

Ensalada Hutchinson:

Cantidad: 6 porciones

Cortar todos los ingredientes en trozos parejos, mezclar

1 taza ananá
 1 $\frac{1}{2}$ taza marshmallows (pág. 410).
 1 taza almendras peladas y tostadas
 $\frac{1}{2}$ taza dátiles sin carozo
 1 taza cabos de apio picados
 1 taza crema doble batida
 $\frac{1}{2}$ taza mayonesa

Dejar reposar por lo menos 3 horas. Servir sobre lechuga.

Gelatina de tomate:

Cantidad: 4 - 6 porciones

Remojar

2 Cdas. gelatina sin sabor en
 $\frac{1}{4}$ taza agua fría

Calentar y agregar revolviendo bien para disolver la gelatina

$\frac{1}{2}$ taza jugo de tomate
 1 Cda. azúcar
 $\frac{1}{2}$ cta. sal
 1 hoja laurel

Agregar

1 $\frac{1}{2}$ taza jugo de tomate
 $\frac{1}{4}$ taza vinagre
 1 $\frac{1}{2}$ Cda. jugo de limón

Quitar la hoja de laurel.

Verter en molde con forma de anillo. Poner en el refrigerador por lo menos dos horas antes de servir para que coagule. Dar vuelta sobre una fuente y rellenar con ensalada de camarones o cualquier otro marisco, pollo o ternera. Rodear el aro con lechuga bien tierna.

Variación:

Poner en moldes individuales o en un molde grande palmitos, corazones de alcauciles o huevos duros y cubrir con gelatina de tomate. Servir con mayonesa.

Gelatina de verduras y ananá:

Cantidad: 4 porciones

Disolver 1 paquete de gelatina de limón*con* 1 taza de agua hirviendo*Agregar* | 2 Cdas. vinagre
| 1/2 cta. sal
| 1/2 taza agua fría.

Enfriar.

Cuando empieza a espesar añadir | 1/2 taza repollo rallado
| 3/4 taza zanahoria rallada
| 1/2 taza ananá en trozos pequeños

Poner en moldes individuales. Dejar enfriar por lo menos dos horas.
Desmoldar y servir sobre lechuga con mayonesa o salsa cocida.

Gelatina de limón:

Cantidad: 4 porciones

Disolver 1 paquete de gelatina de limón*con* 1 1/2 taza agua caliente*Agregar* | 1 Cda. jugo de limón
| 1 taza zanahoria rallada
| 1/4 taza pasas sin semillas
| 1/4 taza apio picado

Poner en moldes individuales, enfriar durante 2 horas. Desmoldar y servir sobre escarola con mayonesa.

Gelatina de frutas y verduras:

Cantidad: 4 porciones

Remojar | 1 Cda. gelatina sin sabor en
| 1/4 taza agua fría*Agregar y revolver para disolver bien* 1 taza agua hirviendo*Añadir* | 2 Cdas. vinagre
| 1 Cda. jugo limón
| 1 cta. sal
| 1/4 taza azúcar*Enfriar la mezcla;
cuando empieza a
espesar agregarle* | 3/4 taza apio picado
| 1/2 taza zanahoria rallada
| 1/4 taza manzana picada

Poner en molde. Enfriar hasta que coagule.

Ensalada perfección:

Cantidad: 4 porciones

<i>Remojar durante 5 minutos</i>	1 Cda. gelatina sin sabor en 1/3 taza agua fría
----------------------------------	--

<i>Agregar y revolver hasta que se disuelva</i>	2/3 taza agua hirviendo 1/4 taza azúcar
---	--

<i>Agregar y enfriar</i>	1/3 taza jugo limón 1 cta. vinagre
--------------------------	---

<i>Cuando empieza a espesar, agregar</i>	1/2 taza repollo rallado 1/2 taza apio picado 2 Cdas. morrón verde picado 1 Cda. morrón rojo picado
--	--

Poner en moldes individuales o uno grande. Dejar enfriar por lo menos 2 horas. Desmoldar y servir sobre berro.

Ensalada de pollo:

Cantidad: 4 porciones

<i>Disolver</i>	1 paquete gelatina de limón en 1 1/2 taza agua caliente
-----------------	--

<i>Agregar</i>	1 taza pollo desmenuzado 1/2 taza apio 1/4 taza aceitunas 1/2 taza mayonesa 1 cta. sal
----------------	--

Poner en molde de aro y enfriar. Servir con mayonesa.

Algunas sugerencias para la preparación de ensaladas con carne de vaca, cerdo o pescado y verduras cocidas.

- Papa cocida y cortada en cubitos, arvejas, apio picado, huevo duro y sardinas, colocados sobre lechuga. Condimento: *salsa néctar*.
- Arroz cocido con atún desmenuzado y apio, morrón, pepino y huevo duro picados. Condimento: *mayonesa cocida diluída con leche*.
- Carne de vaca cocida y picada; porotos de manteca, apio y perejil colocado sobre lechuga. Condimento: *salsa Tavern*.
- Jamón cortado en cubitos, pickles encurtidos picados, arvejas, maní tostado y picado, zanahoria cocida, cortada en cubitos y escarola. Condimento: *mayonesa*.
- Carne de ave picada, apio, aceitunas, huevo duro. Condimento: *mayonesa*. Rellenar tomates.
- Carne de pescado cocida y desmenuzada, puntas de espárrago, almendras picadas, sobre hojas de lechuga. Condimento: *mayonesa*.

Carne de ave, manzanas en trocitos, repollo, arvejas y nueces. Condimento: *salsa de la India*.

Porotos de manteca, cebolla, pickles encurtidos, y repollo rebanado fino. Condimento: *salsa néctar*.

Queso cremoso, rallado, zanahoria en cubitos cocida, arvejas, apio. Condimento: *salsa Parisienne*. Dejar reposar por lo menos 3 horas. Servir sobre lechuga.

Salpicón:

Cantidad: 4 porciones

<i>Rallar o rebanar bien fino</i>	1/2 taza repollo crudo
<i>Cortar en cubos de 1 cm. de lado</i>	1/3 taza carne cocida
<i>Rebanar</i>	1/4 taza apio
<i>Picar fino</i>	1 Cda. cebolla
<i>Elegir bien tiernas</i>	1/2 taza espinacas crudas
<i>Cortar en trozos</i>	1/2 taza tomates
<i>Cortar en rebanadas</i>	1 huevo duro
<i>Descarozar y picar</i>	4 aceitunas

Aderezar con *salsa de la India*.

Ensalada de pollo o pescado:

Cantidad: 3 porciones

<i>Mezclar</i>	1 taza pollo o pescado cocido desmenuzado
	1/2 taza apio picado
	1 Cda. alcaparras o aceitunas picadas
	1/2 taza mayonesa
<i>Se puede agregar, si se desea</i>	1/4 taza almendras picadas

Ensalada de pollo y arroz:

Cantidad: 6 porciones

<i>Mezclar y dejar reposar 1/2 hora</i>	2 tazas arroz cocido
	1/4 taza salsa francesa
<i>Agregar y mezclar</i>	1 taza pollo desmenuzado
	1/2 taza zanahorias cocidas, cortadas en cubitos
	1/2 taza arvejas cocidas
	2 Cdas. perejil picado
	1/2 taza mayonesa
	1/4 cta. sal

Ensalada de arvejas con queso:

Cantidad: 4 porciones

Mezclar:

- 1 taza de arvejas cocidas
- 200 gr. queso cremoso en cubos
del tamaño de una arveja
- $\frac{1}{4}$ taza morrón envasado, picado
- $\frac{1}{2}$ taza apio picado
- $\frac{1}{2}$ taza mayonesa cocida

Servir sobre lechuga.



Ensalada rusa:

Cantidad: 6 porciones

Mezclar

- 1 taza papas cocidas, cortadas
en cubitos
- $\frac{3}{4}$ taza zanahoria cocida, cortada
en cubitos
- $\frac{3}{4}$ taza arvejas cocidas
- $\frac{1}{2}$ taza chauchas cocidas cortadas
- 1 cta. jugo de cebolla
- $\frac{1}{4}$ cta. sal
- $\frac{1}{2}$ taza mayonesa liviana
- 2 huevos duros, picados, si se desea

Ensalada de papa:

Cantidad: 4 porciones

Mezclar

- 2 tazas papas cocidas, cortadas
en cubos
- 2 huevos duros picados
- 1 cta. jugo de cebolla
- 2 Cdas. salsa francesa
- $\frac{1}{4}$ cta. sal
- $\frac{1}{2}$ taza mayonesa

Se puede agregar uno o más de estos ingredientes: perejil, aceitunas, apio, pickles, rabanitos, pepinos, alcaparras, sardinas, etc.

Ensalada de puré de papas:

Cantidad: 4 porciones

Mezclar

- 2 tazas puré de papas frío
- 2 Cdas. cebolla, bien picada
- $\frac{1}{2}$ taza apio picado
- 2 Cdas. perejil picado
- 2 huevos duros picados
- 2 Cdas. salsa francesa
- $\frac{1}{2}$ taza mayonesa

Moldear, enfriar bien y desmoldar sobre lechuga o berro.

Ensalada japonesa:

Cantidad: 8 porciones

Mezclar y enfriar bien

4 tazas arroz cocido
 3/4 taza apio picado
 2 morrones verdes picados
 1 pepino grande picado
 3 huevos duros picados
 1/2 taza salsa francesa

Agregar

1 taza mayonesa

Ensalada caliente de papas:

Cantidad: 4 porciones

Dorar sobre fuego lento

4 rebanadas panceta ahumada

*Dejar en la sartén aproximadamente
 2 Cdas. de grasa de la panceta y
 freír en ella sin dorar*

1/2 cebolla bien picada

Agregar y mezclar bien

1 Cda. harina
 1 Cda. azúcar

Añadir

3 Cdas. vinagre
 1/3 taza agua

Cocinar la salsa hasta que espese alrededor de 5 minutos.

Agregar y calentar bien

4 papas cocidas, cortadas en cubitos
 La panceta cocida, picada

Puede ponerse a baño maría para que mantenga bien el calor.

Condimentar a gusto con

Sal y pimienta

Ensalada de fideos:

Cantidad: 6 porciones

Cocinar 15 minutos en agua salada

150 gr. moñitas

Escurrir y mezclar con

1/4 taza salsa francesa

Enfriar y mezclar con

2 Cdas. morrón rojo picado
 1/2 taza apio, picado
 2 ctas. jugo de cebolla
 1 taza jamón, cocido, picado
 1/2 taza mayonesa

Ensalada de porotos:

Cantidad: 6 porciones

Mezclar y dejar reposar 1/2 hora:

- 3 tazas porotos cocidos
- 1/4 taza salsa francesa

Agregar:

- 1/4 taza pickles picados
- 2 Cdas. cebolla picada
- 1/2 taza apio picado
- 2 huevos duros picados
- 1/2 taza mayonesa

Salsa francesa:

Mezclar todos los ingredientes:

- 1/2 taza aceite
- 1/4 taza vinagre
- 1 cta. sal
- 1/2 cta. pimienta

Si se hace en mayores cantidades mezclar dentro de una botella para conservar en el refrigerador. Agitar antes de usar. La cantidad de vinagre puede reducirse según el gusto de la familia.

Variaciones.:

- En lugar de vinagre, utilizar vinagre de vino, jugo de limón, o mitad vinagre y mitad jugo de limón.
- Agregar unas gotas de jugo de cebolla, o 1 cta. cebolla de verdeo bien picada, o agregar un diente de ajo cortado, al batir la salsa, retirándolo al servir.
- Agregar una pizca de azúcar.
- Agregar 3/4 cta. de mostaza en polvo.
- Sazonar con Tabasco o cualquier otra salsa de mesa.
- Sazonar con Salsa Chile o catsup o aceitunas picadas, o pickles picados.
- Batir con 1/4 taza jalea o miel (omitir la pimienta).
- Agregar 1/3 taza crema doble.
- Agregar 1/4 cta. polvos curry y unas gotas de jugo de limón.
- Agregar de 1 a 4 Cdas. queso Roquefort y unas gotas de jugo de cebolla.



Se puede economizar tiempo si se prepara una cantidad grande de salsa francesa para tener a mano.

Salsa de la India:*Agregar a la Salsa Francesa*

2 yemas de huevo duro pasadas
por un colador de alambre
1 Cda. morrón rojo picado
1 Cda. morrón verde picado
1 Cda. pickles de remolacha picados
1 cta. perejil picado

Salsa de Mil Islas:*Preparar Salsa Francesa con limón y
agregarle*

2 Cdas. jugo de naranja
1 cta. jugo de cebolla
1 Cda. perejil picado
8 aceitunas rellenas rebanadas
1 cta. salsa inglesa
 $\frac{1}{4}$ cta. mostaza

Salsa francesa de lujo:*Mezclar y licuar*

$\frac{1}{2}$ taza azúcar
1 cta. sal
1 cta. sal de cebollas
1 cta. pimentón
 $\frac{1}{3}$ taza catsup
 $\frac{1}{2}$ taza aceite
 $\frac{1}{4}$ taza vinagre

En caso de no utilizar licuadora batir vigorosamente con batidor.
Proceder en igual forma en las 3 recetas siguientes.

Salsa néctar:*Mezclar y licuar*

80 grs. queso crema
2 Cdas. miel
1 $\frac{1}{2}$ Cda. jugo de limón
 $\frac{3}{4}$ ctas. sal
 $\frac{1}{8}$ cta. pimienta
 $\frac{3}{4}$ taza aceite

Esta salsa debe usarse el día que se prepara. Queda muy suave y unida si se ha batido bien.

Salsa parisienne:*Mezclar y licuar*

1 cta. sal
1 cta. mostaza en polvo
1 cta. azúcar
1 cta. pimentón
 $\frac{1}{4}$ cta. pimienta
2 Cdas. catsup
1 taza aceite
 $\frac{1}{4}$ taza vinagre

Salsa Tavern:*Mezclar y licuar*

- 1 cta. mostaza en polvo
- 1 cta. agua
- 1/2 taza aceite
- 2 Cdas. vinagre
- 1 cta. sal
- 1 cta. salsa inglesa
- 1/2 taza aceite.

Esta salsa se presta para ensaladas de carnes picadas.

Mayonesa cocida:*Poner dentro de un bol, sin batir*

- 1 huevo entero o 2 yemas
- 2 Cdas. vinagre
- 2 Cdas. jugo limón
- 1 taza aceite
- 1/2 cta. mostaza
- 1/2 cta. azúcar
- 1 cta. sal
- Pimienta

Hacer una salsa blanca con

- 3 Cdas. aceite
- 1/2 taza harina
- 1 1/3 taza agua



La salsa blanca caliente se vierte toda a la vez dentro del bol en el que se han puesto sin mezclar el aceite, huevo y condimentos.

Cuando la salsa blanca esté bien espesa verter sobre los ingredientes del bol y batir vigorosamente. Debe quedar pronta en pocos minutos.

Además de ser muy rápida de preparar esta mayonesa tiene la ventaja de que se puede guardar muchas semanas en el refrigerador.

Mayonesa:*Batir bien hasta que tenga color claro*

- 1 huevo entero ó 2 yemas

Agregar por cucharaditas y batir con vigor

- 2 tazas aceite

Cuando se haya agregado la mitad del aceite mezclar y agregar

- 3 Cdas. vinagre
- 1 cta. sal
- 1 cta. azúcar
- 1/4 cta. pimienta

Seguir agregando el resto del aceite.

NOTA: En caso de utilizar licuadora reducir la cantidad de aceite a una taza.

*Variaciones:***Mayonesa muy cremosa:**

Preparar como la mayonesa, usando 1 yema de huevo duro pasada por el colador y 1 yema de huevo cruda, bien mezclada. Continuar igual que el original.

Mayonesa verde:

Colorear con jugo de espinacas o colorante vegetal, o deshacer en el mortero, $\frac{1}{2}$ taza de berros, $\frac{1}{4}$ taza perejil, y agregar al final.

Salsa rusa:

Agregar a $\frac{1}{2}$ taza de mayonesa

$\frac{1}{2}$ taza salsa Chile
1 Cda. apio picado
1 Cda. morrón picado
1 Cda. alcaparras picadas
3 anchoas
 $\frac{1}{3}$ taza perejil picado
 $\frac{1}{2}$ taza berro picado

Salsa cocida:

*Mezclar en la parte superior
de un baño maría*

1 cta. sal
1 cta. mostaza
2 ctas. azúcar
 $\frac{1}{8}$ cta. pimentón
2 Cdas. harina

Unir con 1 ó 2 yemas de huevo

Agregar 2 Cdas. aceite
 $\frac{3}{4}$ taza leche

Agregar lentamente $\frac{1}{4}$ taza vinagre o jugo limón

Cocinar revolviendo a baño maría hasta que espese. Enfriar para servir.

Variaciones:

Una vez fría se le puede agregar crema doble batida. Se puede usar 1 huevo más en lugar de la harina. Caldo de gallina o carne puede substituir la leche para utilizar la salsa con carnes. Jugo de fruta puede substituir la leche para utilizar con ensaladas de fruta.



Verduras

Las verduras pueden tener un gusto delicioso, si se siguen las normas de una cuidadosa preparación y de una correcta presentación además de dar la nota de color y frescura a las comidas.

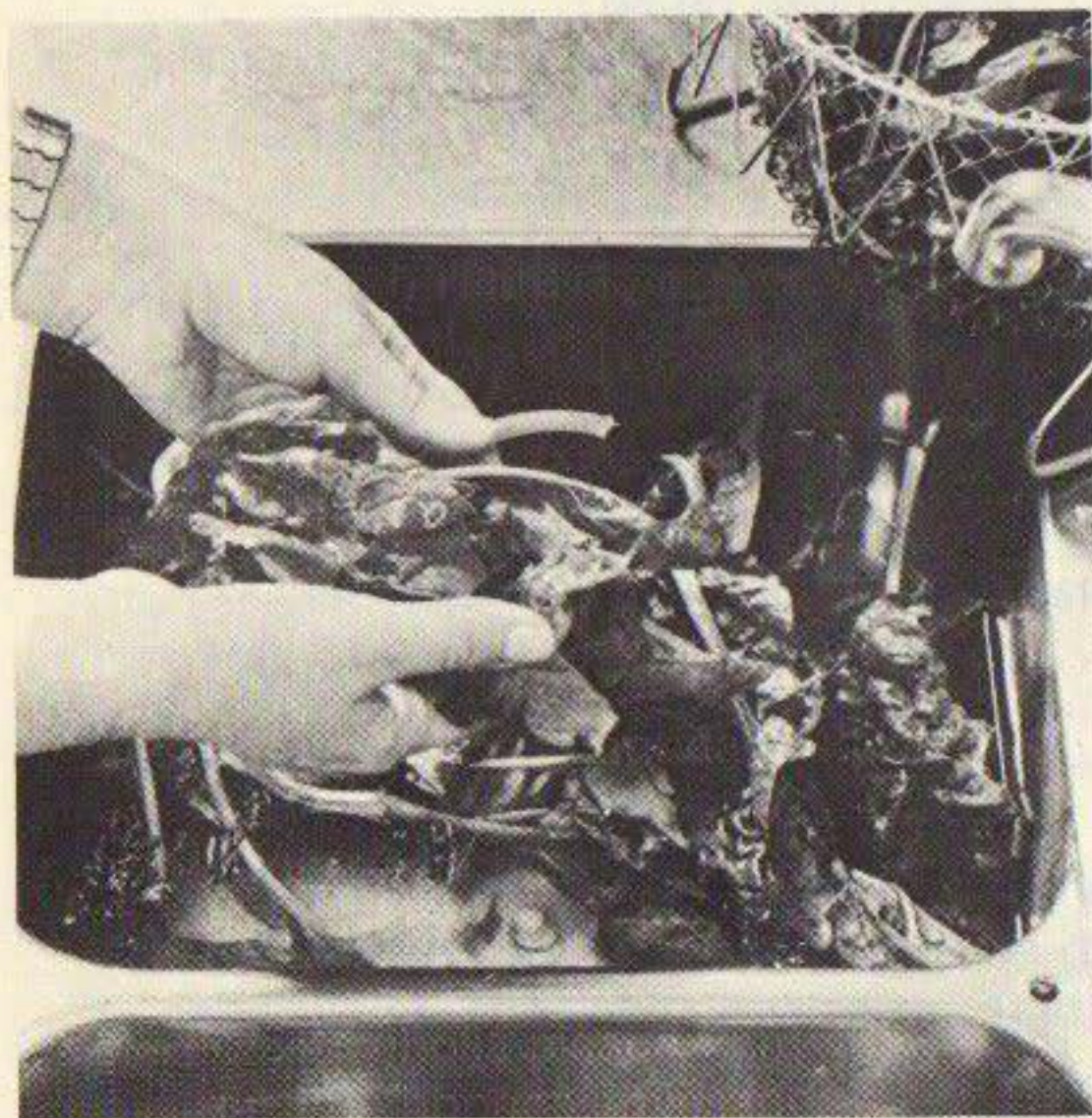
Esto hará que la familia disfrute de la abundancia de saludables minerales y vitaminas, encerrados en las verduras y que usted le ofrecerá a través de variadas e interesantes recetas.

Al preparar las verduras es importante:

- Conservar su valor alimenticio.
- Mejorar su textura y digestibilidad.
- Retener y acentuar su sabor y color naturales.

Se obtiene el mayor rendimiento posible:

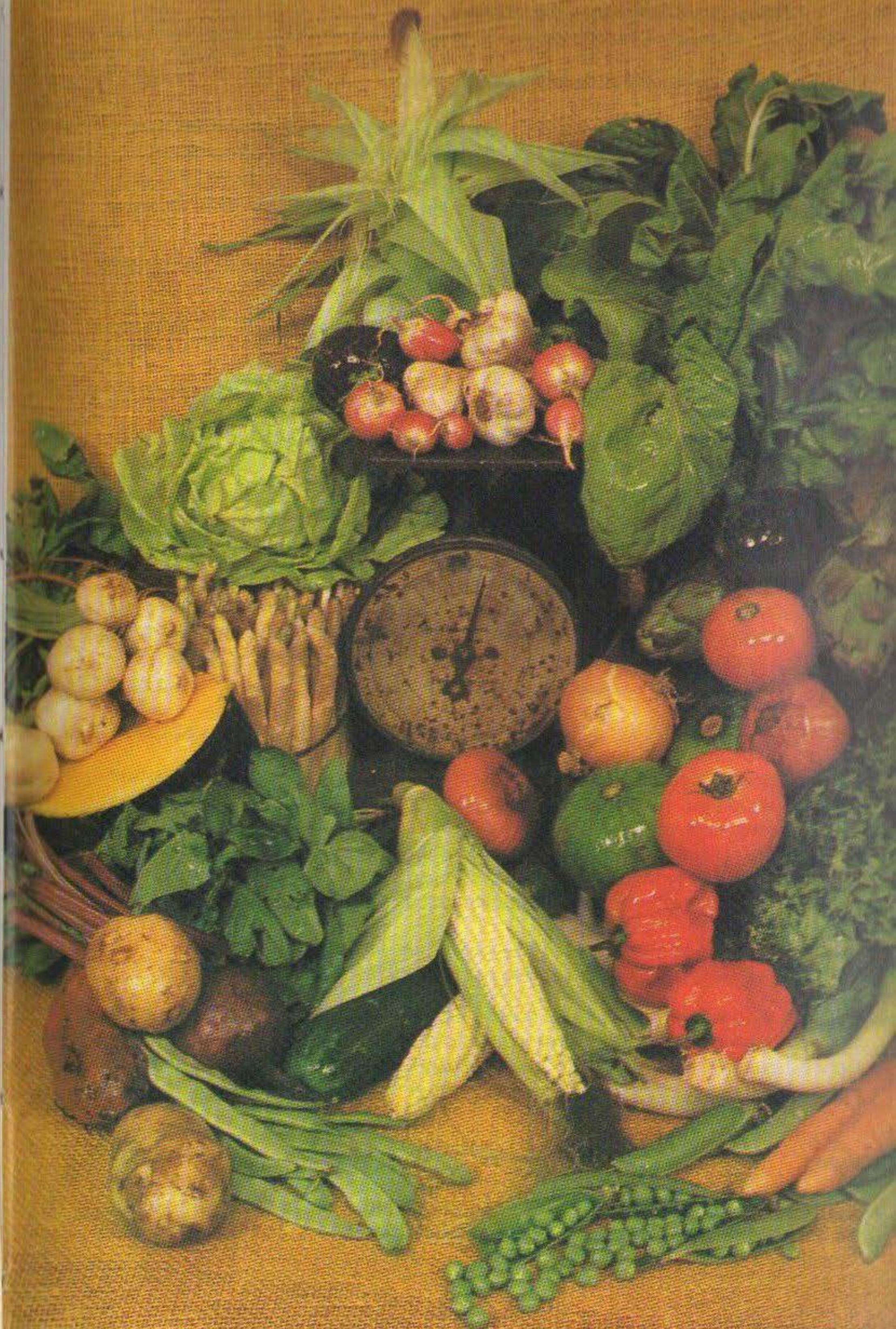
- Recogiendo o comprando las verduras cuando son nuevas y tiernas.
- Utilizando la mayor cantidad posible crudas.



Para lavar cualquier verdura de hojas, raíces o tubérculos, utilizar suficiente agua para que afloje bien la tierra. Pasar por tres aguas por lo menos. Para cambiarlas de agua, levantarlas para que la tierra quede en el fondo.



Es mejor cocinar las papas y tubérculos en general, con cáscara. Por lo tanto, deben lavarse sin pelar, con cepillo.



Para mantener al máximo sus valores nutritivos:

- Cocinar enteras con cáscara o en trozos grandes pues cuanto mayor es la superficie expuesta, mayor es la pérdida de vitaminas y minerales.
- Aprovechar el líquido de cocción de las verduras para hacer sopas, salsas, etc., ya que una tercera parte de las vitaminas solubles en agua se pierden en él.
- Servir inmediatamente ya que conservar las verduras tibias ocasiona mayores pérdidas nutritivas.

No agregar bicarbonato de soda al agua en que se cocinen las verduras porque destruye las vitaminas y desmejora textura y sabor.

Métodos de cocimiento para verduras:

Horneado:

Cocción en aire caliente. Algunas verduras como los boniatos, papas y zapallo, se hornean con cáscara. Otras se hornean enteras o en trozos grandes. Si se hornean en rebanadas, ponerlas con manteca o en una salsa para que no se sequen. Por el mismo motivo es preferible que parte del tiempo se cocinen tapadas.

Hervido:

Cocción en contacto directo con agua hirviendo. Las verduras de sabor fuerte como la coliflor, repollo y cebollas deben cocinarse cubiertas por agua hirviendo salada. Las verduras como las papas, zanahorias, porotos de manteca, etc., deben cocinarse en 3 ó 4 cms. de agua hirviendo salada, con la cacerola tapada. Las verduras de hoja verde deben ponerse en una cantidad mínima de agua hirviendo salada, con la olla destapada para conservar el color.

Frito:

Cocción y dorado en abundante grasa o aceite precalentado. Las verduras se dejan enteras o se cortan finas en palitos o en aros. Deben freírse rápidamente para que no absorban mucha grasa, escurrir sobre papel absorbente.

Saltado:

Cocción y dorado en pequeña cantidad de aceite o grasa. Las verduras generalmente se rebanan bien finas y pueden o no cubriarse con un batido para formar una corteza que se dora.

Al vapor:

Cocción en vapor de agua hirviendo. Se colocan las verduras en una rejilla sobre agua hirviendo. Esta forma de cocción requiere por lo menos de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{3}$ más de tiempo que el hervido, se recomienda porque conserva mejor el valor nutritivo del alimento.

Al vapor en olla a presión:

Cocción a alta presión y temperatura, lo que reduce el tiempo y ayuda a retener el valor nutritivo de la mayoría de las verduras.

A la manteca:

Utilizar 1 a 2 Cdas. de manteca por cada taza de verdura cocida que desee preparar. Se le puede poner por encima después de cocida y servida en el plato, o calentarla en la manteca derretida.

A la crema:

Utilizar 1 taza de salsa blanca por $1\frac{1}{2}$ ó 2 tazas de verdura cocida. Las verduras pueden estar enteras, en cubos o en rebanadas y recalentarlas en la salsa. Para las papas utilizar salsa blanca liviana, para otras verduras utilizar la mediana. En la preparación de la salsa blanca puede substituirse toda o parte de la leche por el agua de cocción de las verduras.

Gratinadas:

Preparar la salsa blanca y las verduras con las proporciones del métodos anterior. Usar uno de los métodos siguientes:

Método I: Combinar las verduras y salsa blanca mezclándolas totalmente. Cubrir con pan rallado enmantecado y dorar al horno.

Método II: Colocar las verduras y la salsa en capas alternadas en un molde enmantecado, terminando con salsa. Cubrir con migas de pan enmantecadas y dorar al horno.

Método III: Agregar queso rallado, ya sea a la mezcla de verdura y salsa blanca o espolvoréandolo en camadas sobre la verdura y la salsa. Terminar con queso. Dorar al horno.

En soufflés:

Utilizar 3 huevos y 1 taza de salsa blanca bien espesa por cada taza de puré de verduras. Preparar de acuerdo a la receta de soufflé (pág. 77).

En buñuelos:

Los buñuelos se prepararán uniendo la verdura picada o en trozos con la masa (pág. 148) y vertiéndolos por cucharadas en aceite caliente.

Las verduras apropiadas para servir de distintas maneras:

A la manteca:

Acelgas
Alcauciles
Arvejas
Brócoli
Cebollas
Coliflor
Chauchas
Choclo
Espárragos
Espinacas
Nabos
Papas
Puerros
Remolachas
Repollitos de Bruselas
Repollo
Tomates
Zanahorias
Zapallitos
Zapallo

A la crema:

Acelgas
Apio
Arvejas
Cebollas
Coliflor
Chauchas
Choclo
Espárragos
Espinacas
Nabos
Papas
Repollitos de Bruselas
Repollo
Tomates
Zanahorias

Gratinadas:

Acelgas
Apio
Cebollas
Coliflor
Chauchas
Choclo
Espárragos
Espinacas
Papas
Tomates

Sopa crema:

Acelgas
Apio
Arvejas
Cebollas
Choclo
Espárragos
Espinacas
Papas
Porotos de manteca
Tomates
Zanahorias

En puré:

Boniatos
Nabos
Papas
Zanahoria
Zapallo

Croquetas:

Arvejas
Boniatos
Espinacas
Papas

Buñuelos:

Acelgas
Berro
Coliflor
Choclo
Espinacas
Lechuga
Zanahorias

Glaceados:

Boniatos
Cebollas
Nabos
Zanahorias
Zapallo

Rellenas:

Berenjenas
Boniatos
Cebollas
Morrones
Papas
Repollo
Tomates
Zanahorias
Zapallitos

Soufflé:

Acelgas
Arvejas
Coliflor
Choclo
Espárragos
Espinacas
Tomates
Zanahorias

Saltadas:

Berenjenas
Cebollas
Coliflor
Nabos
Papas
Tomates
Zapallitos

ACELGAS:**Al natural:**

Lavar bien y separar los tallos de las hojas.

Tallos:

Una vez separados de las hojas y bien limpios, cortarles las partes marchitas y cocinar en agua hirviendo salada, durante 20 minutos. Dejar la olla destapada, durante los primeros 2 ó 3 minutos de hervor para que queden verdosos en vez de marrones. Los tallos hervidos se pueden picar y agregar a las hojas cocidas para distintas preparaciones.

Hojas:

Poner agua en una olla hasta una altura de 1 a 2 cms. Calentar a punto de hervor; agregar sal y poner las hojas, cocinándolas destapadas. Esperar a que se marchiten las de abajo y darlas vuelta hasta que se hayan marchitado todas. Cocinar aproximadamente 5 minutos. Generalmente este tiempo es suficiente para que queden cocidas y mantengan el verde intenso de la clorofila. Sacarlas del agua, escurrirlas bien y picarlas a gusto.

A la crema:

Preparar las acelgas al natural y cubrir con salsa blanca mediana. Servir inmediatamente. La crema puede tener queso, catsup o cualquier otro condimento. Puede gratinarse al horno, si se desea.

Con huevo duro:

Las acelgas cocidas y con manteca se pueden acompañar de huevo duro picado y servir sobre tostadas.

Tallos gratinados:

Preparar los tallos hervidos en fuente de horno con salsa blanca mediana y queso rallado. Dorar al horno.

Tallos a la milanesa:

Pasar los tallos hervidos por harina y sal para dorarlos en poca cantidad de aceite caliente, primero de un lado y luego del otro. También pueden pasarse por huevo y pan rallado antes de freír.

Tallos con salsa de anchoa:

Agregar de $\frac{1}{2}$ a 1 cta. de pasta de anchoas a 1 taza de salsa blanca mediana y servir sobre los tallos cocidos.

ALCAUCILES:**Al natural:**

Lavar los alcauciles: quitarles las hojas feas, cortarles el tallo dejándolo de 2 a 3 cms. de largo. Ponerlos en agua hirviendo salada y cocinarlos de 20 a 30 min. Probar pinchando con un tenedor para saber si el centro está tierno; escurrirlos dados vuelta. Servirlos enteros o en mitades acompañándolos con platos individuales de manteca derretida, queso rallado, mayonesa, salsa francesa, salsa holandesa o salsa de manteca dorada.

Alcauciles rellenos:

Horno: 350°F (175°C) 40 minutos.
Cantidad: 6 porciones

Cocinar 6 alcauciles hasta que estén casi tiernos, asentarlos con las hojas para arriba, y sacarles el corazón. En el centro ponerles el siguiente relleno:

Mezclar

1 1/2 Cda. morrón cocido picado
1/2 taza miga de pan remojada en
1/2 taza caldo de gallina
1 taza gallina cocida picada
2 huevos algo batidos
3/4 cta. sal de apio
sal y pimienta
corazones de alcauciles, picados

Rellenar los alcauciles y atar las hojas para que no se abran. Ponerlos en fuente de horno con tapa y verterles 1 taza más de caldo de gallina. Tapar y hornear. Servir con una salsa preparada con el caldo de la cocción espesando con 2 Cdas. de harina para cada taza de líquido.
Si se desea reemplazar parte del líquido por leche.

Budín de alcauciles:

Horno: 375°F (190°C) 25 minutos
Cantidad: 6 porciones

*Desprender la parte tierna de las
hojas y picar los corazones de*

6 alcauciles cocidos

Mezclar con

1 1/2 Cda. jugo de limón
3/4 taza pan rallado
1 cta. sal
pizca pimienta

Colocar en fuente de horno enmantecada.

Mezclar y verter por encima

2 huevos algo batidos
1 taza crema doble
2 Cdas. catsup

Hornear.

ARVEJAS:***Al natural:***

Desgranar y verter en poca cantidad de agua hirviendo salada y cocinar en cacerola destapada entre 5 y 20 minutos. El tiempo de cocción depende mucho del grado de sazón de la arveja. Pueden prepararse con salsa blanca, al gratin, solas o acompañando carnes u otras verduras.

Arvejas con panceta:

Horno: 425°F (220°C) 15 minutos

Forrar los lados de moldes individuales con rebanadas de panceta ahumada parcialmente tostada y llenar con arvejas cocidas o envasadas. Cubrir con un pedacito de panceta y poner al horno hasta que esté bien dorada. Servir.

Colchón de arvejas:

Preparar salsa de tomate liviana y calentar allí cuatro porciones de arvejas cocidas o envasadas. Poner en individuales previamente enmantecados. Abrir dentro de cada individual un huevo y llevar a horno moderado hasta que el huevo esté cocido. (Se puede utilizar salsa blanca en lugar de salsa de tomate).

BERENJENAS:***Saltadas:***

Pelar y cortar en rebanadas de 1 cm. de espesor. Condimentar con sal y pimienta, pasar por harina y saltar en aceite caliente durante 15 minutos, o hasta que estén crocantes y delicadamente doradas. Es necesario darlas vuelta de vez en cuando.

Berenjenas a la milanesa:

Pelar, cortar en las porciones deseadas y condimentar. Pasar por huevo y pan rallado. Freír. Escurrir en papel absorbente. Servir calientes. Se pueden acompañar con salsa de tomates (pág. 208).

Berenjenas a la creole:

Cantidad: 4 - 5 porciones

<i>Dorar</i>	1/2 cebolla chica, picada
	1 morrón picado
<i>en</i>	1/4 taza manteca
<i>Agregar y cocinar hasta que se mezclen</i>	2 tazas pulpa de tomate
	1 cta. sal
<i>Cortar en cubos de 2 cms. de lado</i>	2 tazas berenjenas, peladas

Agregar a la salsa.

Cocinar a fuego lento en sartén tapada durante 30 minutos, o hasta que las berenjenas estén tiernas.

Berenjenas rellenas:

Horno: 400°F (205°C) 25 minutos

Cantidad: 4 porciones

*Cocinar en agua hirviendo
salada durante 10 minutos*

4 berenjenas medianas

Escurrir.

Cortar al medio en sentido longitudinal y quitarle la pulpa dejando 1 cm. de espesor junto a la cáscara. Picar la pulpa y

agregar la siguiente mezcla

3 Cdas. cebolla picada saltadas en
2 Cdas. manteca
1 cta. ajo picado
1 Cda. perejil picado
 $\frac{3}{4}$ taza miga de pan
2 huevos batidos
 $\frac{1}{4}$ taza queso rallado
 $\frac{3}{4}$ cta. sal
 $\frac{1}{2}$ cta. tomillo

Rellenar y espolvorear con pan rallado.

Verter 1 cta. de aceite sobre cada berenjena.

Hornear.

Budín de berenjenas:

Horno: 350°F (175°C) 30 min.

Cantidad: 6 porciones

*Cocinar en agua hirviendo, salada,
durante 20 minutos*

$\frac{3}{4}$ kgr. berenjenas peladas
3 cebollas

Escurrirlas.

Picarlas y mezclar con

2 Cdas. manteca
2 huevos batidos
 $\frac{1}{2}$ taza queso
rallado
1 cta. sal

Verter en fuente de horno enmantecada.

Espolvorear con $\frac{1}{2}$ taza pan rallado, enmantecado

Hornear.

BONIATOS:**Hervidos:**

Se aprovecha mejor el boniato si se cocina con cáscara. Lavar bien con cepillo y enjuagar; cocinar entero en agua hirviendo salada, en cacerola tapada de 25 a 35 minutos. Cuando estén tiernos sacar del agua y pelar. Servir con manteca o aceite, en puré, fritos, glaceados o en la forma deseada.

Puré de boniatos:**Cantidad:** 6 porciones

Hervir 6 boniatos medianos, pelarlos y pasarlos por puretera o deshacerlos con tenedor, agregarles 3 Cdas. de manteca y $\frac{1}{2}$ cta. de sal fina. Batir con $\frac{1}{3}$ taza de leche caliente hasta que esté bien espumoso. Si es necesario agregarle un poco más de leche.

Mantener el puré caliente a baño maría hasta el momento de servirlo.

Fuff de boniatos:**Horno:** 425°F (220°C) 15 minutos

Pasar los boniatos cocidos por puretera, agregarle por cada boniato $\frac{1}{2}$ cta. manteca y un huevo. Batir todo vigorosamente y agregar 1 Cda. de leche por boniato. La mezcla debe quedar más húmeda que el puré común, porque al ir al horno se seca. Condimentar a gusto, poner en fuente de horno enmantecada y hornear.

Boniatos asados con cáscara:**Horno:** 400°F (205°C) 40 minutos

Elegir boniatos de tamaño uniforme. Lavar bien con cepillo y enjuagar. Untar la cáscara con manteca o cualquier grasa para que no se resequen tanto en el horno. Ponerlos en el horno hasta que estén tiernos. Pinchar la cáscara para que salga parte del vapor y servir inmediatamente.

Boniatos asados rellenos:**Horno:** 425°F (220°C) 10 minutos

A un boniato asado hacerle un corte longitudinal sin desprender la cáscara. Vaciarlo con una cuchara y utilizar esto para hacer puré con leche caliente, condimentar y batir hasta que quede bien liviano. Si se desea se le puede incorporar clara de huevo batida a nieve. Rellenar la cáscara y espolvorear con pimentón. Dorar.

Croquetas de boniato:**Cantidad:** 6 porciones*Cocinar y hacer un puré con*

4 boniatos medianos

Mezclar con

2 Cdas. manteca

1 cta. sal

2 Cdas. azúcar rubia

Enfriar bien y proceder como con las croquetas de carne (pág. 164).

Boniatos glaceados:

Cantidad: 4 porciones

*Cocinar en una sartén durante
3 minutos o hasta que
se haya formado un
almíbar liviano*

2 Cdas. manteca
2 Cdas. agua
 $\frac{1}{2}$ taza azúcar rubia
 $\frac{1}{4}$ cta. sal

*Cortar en mitades
y colocar en la sartén*

4 boniatos medianos,
cocidos y picados

Cocinar lentamente y bañar con el almíbar hasta que se forme un glaceado dorado en la superficie.

BROCOLI:**Hervido:**

Quitar las hojas y el cabo hasta la flor. Si se prepara en florcitas, separarlas y lavarlas bien. Si se prepara entera dejarla en remojo en agua salada 30 minutos para que salgan los insectos y la tierra.

Hervir en agua hirviendo salada con la cacerola destapada durante 15 ó 20 minutos.

Brócoli con salsa de queso y mostaza:

Cantidad: 4 porciones

Derretir

2 Cdas. manteca

Agregar

1 Cda. chuño
1 cta. extracto de carne
 $\frac{1}{2}$ cta. sal
1 cta. mostaza
 $\frac{3}{4}$ taza crema doble
 $\frac{3}{4}$ taza queso rallado

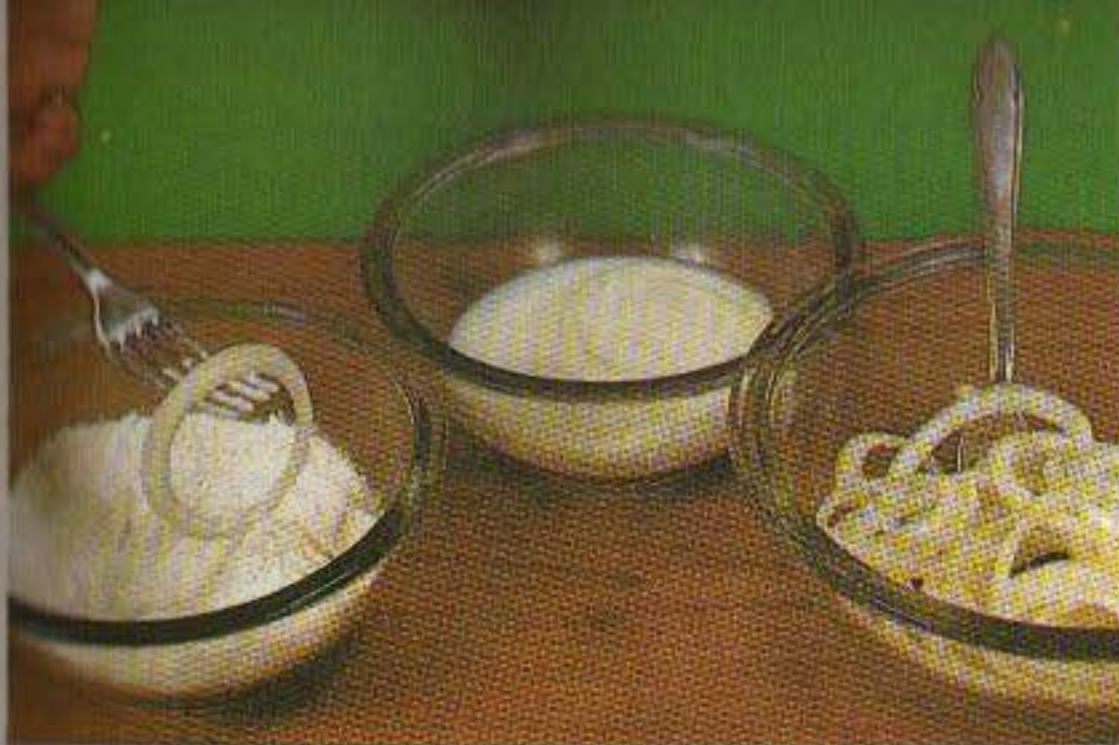
Cocinar revolviendo hasta que espese. Verter sobre un brócoli hervido y escurrido.

Servir bien caliente.

CEBOLLAS:**Hervidas:**

Las cebollas más apropiadas para servir como verdura son las blancas, porque tienen sabor más suave. Pelar las cebollas y si son muy grandes cortarlas en cuatro o cortar una cruz en el tronco para que se cocine tan rápidamente como la hoja de la cebolla. Ponerlas en bastante agua hirviendo salada y cocinar en olla destapada hasta que al pincharlas se note tierno el centro, lo que lleva de 20 a 25 minutos.

Una vez hervidas se sirven con manteca o cubiertas con salsa blanca o gratinadas con queso.



Los aros de cebolla a la francesa son muy ricos para acompañar carnes o como adorno.

Aros de cebolla a la francesa:

Cantidad: 4 porciones

*Lavar, pelar y rebanar en aros
de 1/2 cm. de espesor*

4 cebollas suaves

Pasar por

1/2 taza leche

luego por

1/2 taza harina

1/4 cta. sal

pizca de pimienta

Freír en aceite caliente de 4 a 6 minutos, o hasta que estén doradas; escurrir en papel absorbente.

Cebollas rellenas:

Horno: 375°F (190°C) 15 minutos

Cantidad: 4 porciones

*Hervir 15 minutos y quitar
parte del centro a*

4 cebollas medianas

Dorar en

1/4 taza aceite

100 grs. salchicha sin piel

2 Cdas. hongos picados

Agregar

1 taza miga de pan remojada en

1/2 taza leche

1 huevo batido

1/2 taza queso rallado

lo que se quitó a las cebollas, picado

Rellenar con esta mezcla las cebollas y colocar en fuente de horno con 1 taza caldo.

Espolvorear las cebollas con pan rallado. Hornear.

Cebollinos glaceados:

Horno: 375°F (190°C) 20 minutos

Cantidad: 4 porciones

Dorar en una sartén

1/2 kgr. cebollinos lavados y
pelados
1/4 taza manteca

Agregar

1/2 taza agua
1/4 taza azúcar
pizca de sal y pimienta

Tapar y cocinar a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que estén tiernos. Sacar los cebollinos cocidos del agua y ponerlos en una fuente de horno con tapa.

Agregar al líquido

2 Cdas. de harina disuelta en
2 Cdas. agua

Verter por encima y hornear.

COLIFLOR:**Hervida:**

Al comprar coliflor cuidar que las hojas estén bien verdes y las flores blancas y bien apretadas. Quitarle las hojas y el cabo hasta la flor. Si se va a hacer entera, dejarla en remojo, en agua salada durante 30 minutos, para que salgan los insectos y la tierra. Si se prepara en florcitas, separarlas, lavarlas bien. Hervir en bastante agua hirviendo salada durante 15 a 20 minutos, con la cacerola destapada.

Servir con manteca, a la crema o gratinada.

Coliflor entera a la crema:

Verter salsa blanca mediana sobre la cabeza entera de coliflor cocida según la receta anterior. Espolvorear con queso rallado y pimentón.

Coliflor a la polonesa:

Cantidad: 5 - 6 porciones

Dorar

1/2 taza pan rallado

en

1/4 taza manteca

Quitar del fuego y agregar

1 Cda. perejil picado
2 Cdas. queso cremoso rallado
1/4 cta. sal

Espolvorear sobre una coliflor cocida colocada en una fuente.

Dorar en horno caliente, si se desea.

Coliflor en salsa holandesa:

Poner en fuente la coliflor hervida en florcitas o entera y cubrir con salsa holandesa (pág. 211).

Coliflor con almendras:

Horno: 425°F (220°C) 10 minutos

Poner la coliflor cocida en fuente de horno, cubrir con queso parmesano rallado y esparcir encima almendras tostadas y picadas.

Espolvorear con pimentón. Dorar en horno caliente.

Coliflor con salsa de tomate:

Calentar una coliflor cocida en florcitas, en salsa de tomate (pág. 208) y agregarle 1 cta. de mostaza preparada y 1 Cda. de cebolla picada.

Cocinar a fuego lento durante 5 minutos.

CHAUCHAS:**Hervidas:**

Cortar los extremos, quitar los hilos y lavar. Dejar enteras o cortar en trozos de 2 cms. o en dos o tres tiras finas. Hervir en agua salada durante 1 minuto destapadas, y luego tapadas, de 15 a 25 min. o hasta que estén tiernas y verdes. Servir con manteca, a la crema, o gratinadas.

Chauchas con panceta:

Cantidad: 4 porciones

Dorar en

2 Cdas. manteca
100 grs. panceta ahumada
1 diente ajo picado
1 Cda. cebolla rallada
sal y pimienta

Agregar

1/2 kgr. de chauchas cortadas
en juliana, cocidas

Calentar y servir.

Chauchas y hongos:

Cantidad: 4 porciones

Limpiar y cortar en trozos de 2 cms.

1/2 kgr. chauchas

Cocinar en agua salada.

Mientras, saltar

2 ctas. cebolla picada fina
1 taza de hongos envasados
2 Cdas. manteca
sal a gusto

Cuando las chauchas estén cocidas, escurrir y servir con los hongos.

CHOCLOS:**Enteros:**

Elegir choclos tiernos. Prepararlos lo más pronto posible después de haber sido arrancados. Quitarles la chala y hervirlos en agua salada 20 a 30 minutos (o hasta que los choclos estén cocidos). Si el choclo no es tierno agregar 1 Cda. de azúcar por litro de agua.

Servir con manteca y sal.

Choclo y tomates al horno:

Horno: 375°F (190°C) 30 minutos

Cantidad: 6 porciones

*Mezclar y verter en un molde
enmantecado*

2 tazas choclo cocido y desgranado

2 tazas tomates

1 cta. sal

1 cta. azúcar

Esparcir por encima

1 taza migas de pan

3 Cdas. manteca derretida

Hornear.

Choclos asados:

Horno: 350°F (175°C) 45 minutos

Poner los choclos con chala en horno caliente hasta que esté cocido. Quitarles la chala y servir con sal y manteca.

Choclos asados con panceta:

Horno: 400°F (205°C) 15 minutos

Quitar la chala y barbas a los choclos y hervir parcialmente.

Envolver con panceta ahumada. Poner en horno caliente y asar hasta que la panceta esté dorada y el choclo tierno. Servir inmediatamente.

Choclo con panceta:

Cantidad: 4 porciones

Picar y dorar en sartén

50 grs. de panceta

*Escurrir la mayor parte de
la grasa y agregar*

3 Cdas. morrón picado

*Mezclar con la grasa que
se sacó de la sartén*

1 1/2 cta. harina

3/4 taza leche

Agregar

2 tazas choclo cocido y desgranado

1/2 cta. sal

1/2 cta. azúcar

pizca de pimienta

Poner todo en la sartén y cocinar 3 minutos si se usa choclo envasado y 12 minutos si se usa choclo fresco. Servir caliente.

Humita en chala:

Cantidad: 4 - 5 porciones

<i>Dorar</i>	1 cebolla mediana, picada 2 Cdas. aceite
<i>Agregar y cocinar 5 minutos</i>	1 taza tomates 1/2 taza morrón picado
<i>Añadir luego y cocinar 10 minutos más</i>	1 taza choclo cocido y desgranado 1/2 cta. sal

Si se desea agregar 1 yema.

Poner 1 Cda. de la mezcla cocida entre dos hojas de chala y atar con tiritas de chala. Echar en agua hirviendo salada. Hervir 5 minutos y servir calientes.

Buñuelos de choclo:

Cantidad: 6 porciones

<i>Cernir juntos</i>	1 taza harina 2 ctas. polvo de hornear 1 1/2 cta. sal 1/4 cta. pimienta 2 ctas. azúcar
<i>Agregar</i>	2 yemas 5 Cdas. leche 2 tazas choclo cocido y desgranado

Batir hasta que quede suave.

Incorporar 2 claras batidas a nieve

Verter por cucharadas en aceite caliente hasta que se doren.
Escurrir sobre papel absorbente.

ESPARRAGOS:**Hervidos:**

Utilizar la punta y la parte tierna del tallo. Lavar bien con cepillo. Para hervirlos enteros atarlos en una manojo con un piolín y ponerlos en una olla lo suficientemente honda para que puedan quedar parados. El agua debe estar 4 cms. debajo de la punta del espárrago. Cocinar en olla destapada de 10 a 20 minutos o hasta que estén tiernos. Servir al natural o con salsa blanca o al gratin.



Espárragos con salsa holandesa:

Cortar las puntas a los espárragos cocidos y con los cabos que deben estar bien tiernos hacer un puré y mezclar con salsa holandesa (pág. 211). Cubrir rebanadas de pan tostado con el puré y luego arreglar las puntas de los espárragos encima.

Espárragos a la parmesana:

Cantidad: 4 - 5 porciones

*Colocar en fuente de horno
enmantecada*

1 atado de espárragos
hervidos

Espolvorear las puntas con

1 1/2 taza queso parmesano rallado

Verter por encima

1/2 taza manteca derretida

Gratinar, servir caliente.

ESPINACAS:**Hervidas:**

Quitarles las raíces y hojas marchitas. Lavar con cuidado en varias aguas hasta quitarles la tierra. Cocinar con el agua que queda adherida a las hojas, un minuto o dos en cacerola destapada, darlas vuelta a medida que se marchitan. Colar. Servir enteras o picadas con sal y manteca.

Rellenos de espinacas:

Las espinacas hervidas y saltadas son adecuadas para rellenos de: pasteles, carnes para fiambres, etc. Pueden combinarse con cebolla saltada, queso, huevo, hongos, pickles, etc.

Espinacas saltadas:

Cantidad: 4 porciones

Picar y dorar en sartén

100 grs. panceta ahumada

Agregar y calentar

2 ctas. azúcar
2 Cdas. agua
3 Cdas. vinagre
1/2 cta. sal

Agregar

Las hojas de 4 atados de
espinacas bien lavados

Cocinar hasta que se marchiten las espinacas y servir inmediatamente. (Se pueden usar también hojas duras de lechuga).

Torta pascualina:

Horno: 400°F (205°C) 45 minutos

Cantidad: 6 - 8 porciones

Cocinar, escurrir y picar 4 atados de espinacas

Saltar | 1 cebolla picada
1 diente de ajo picado

en 4 Cdas. manteca o aceite

Agregar y cocinar 5 minutos la espinaca preparada.

Quitar del fuego y agregar | 1 taza queso rallado
2 huevos
1 Cda. de hongos secos remojados y picados
Condimentar a gusto

Preparar una masa con | 2 tazas harina
1/4 taza manteca
1/2 taza agua
1 cta. sal

Trabajarla con las manos hasta que quede suave.

Dividir la masa en ocho porciones iguales y estirar cada una hasta que quede como un papel. Colocar una masa estirada en molde enmantecado y pintar con aceite o manteca derretida. Repetir la operación hasta colocar las cuatro primeras. Poner el relleno preparado.

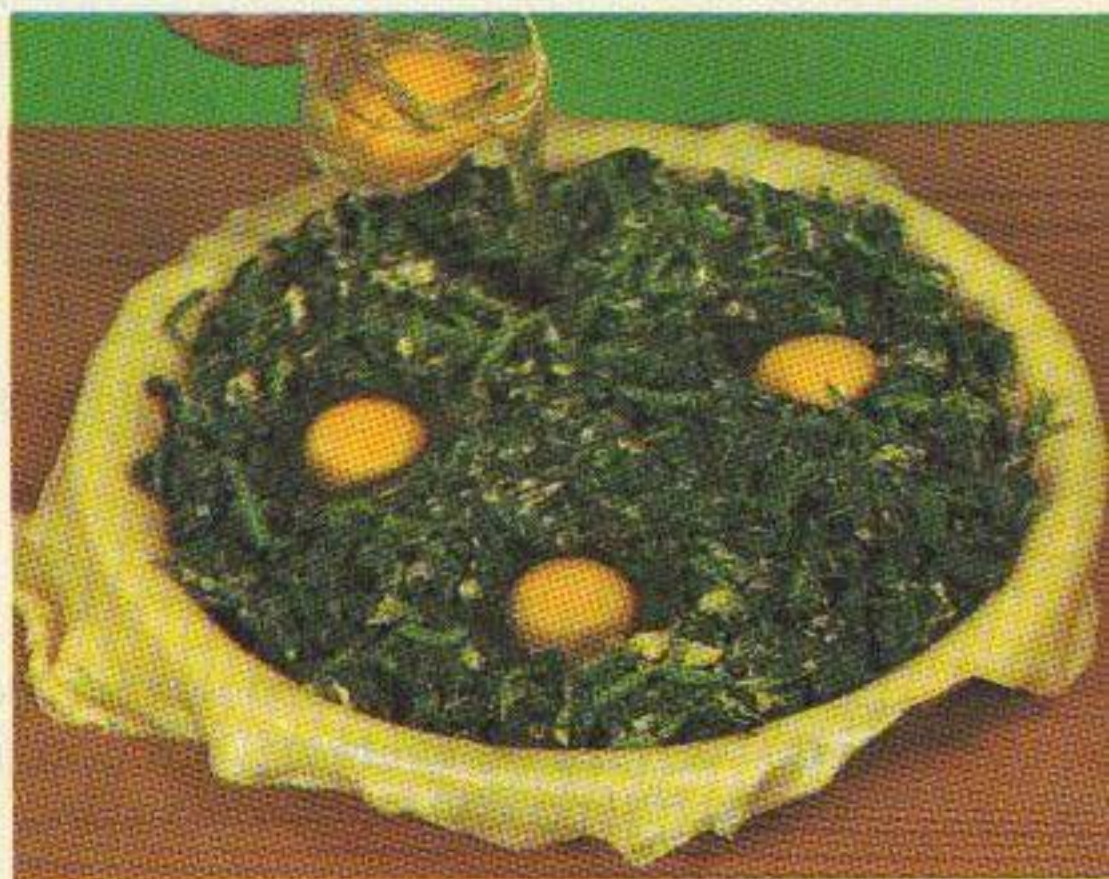
Hacer 4 huecos y echar un huevo crudo en cada uno.

Colocar las otras cuatro capas de masa en la forma anterior. Unir los bordes y poner al horno.

Nota: También se puede preparar con masa de pastel o de scones.



Pintar con aceite cada capa de masa. De esta manera queda hojaldrada.



Hacer nidos en el relleno para poner un huevo crudo en cada uno.

Aro de espinacas:

Poner las espinacas cocidas y condimentadas en un molde bien enmantecado, en forma de aro. Poner el molde en agua caliente hasta el momento de servirlo. Desmoldar sobre fuente caliente y servir con huevos a la crema (pág. 71) o zanahorias a la manteca.

Flan de espinacas:

Horno: 350°F (175°C) 30 minutos

Batir ligeramente

3 huevos
1/2 cta. sal
1 taza leche
1/2 cta. sal de cebolla
2 Cdas. manteca derretida

Agregar

3 Cdas. queso rallado
1 taza espinaca cocida y picada

Verter en molde enmantecado. Hornear a baño maría hasta que al introducir la hoja de un cuchillo, salga limpia.

MORRONES:**Morrones rellenos con carne:**

Horno: 350°F (175°C) 30 minutos

Cantidad: 6 porciones

Quitarles el extremo
del cabo, sacar las
semillas y lavar

6 morrones

Mezclar

1/2 taza leche o caldo
1 taza miga de pan
250 grs. carne picada
2 Cdas. cebolla rallada
2 huevos
2 Cdas. aceite
3 Cdas. queso rallado
1 cta. sal
pimienta

Rellenar los morrones. Espolvorear con pan rallado.

Verter 1/2 taza de caldo en la fuente de horno donde se colocan los morrones con el extremo abierto hacia arriba.

Hornear.

Morrones rellenos con arroz:

Horno: 350°F (175°C) 20 minutos

Cantidad: 8 porciones

*Quitarles el extremo del cabo,
sacar las semillas
y lavar*

8 morrones

Cocinar parcialmente 2 minutos.

Mezclar

2 tazas de arroz cocido
2 huevos algo batidos
3 Cdas. apio picado
1 Cda. cebolla picada
1 Cda. perejil picado
2 Cdas. aceite
1 cta. sal
1/2 taza queso rallado

Rellenar los morrones.
Hornear.

Morrones rellenos con choclo:

Horno: 350°F (175°C) 10 - 15 minutos

Cantidad: 6 porciones

*Quitarles el extremo del cabo y
sacar las semillas de*

6 a 8 morrones

Lavar. Cocinar parcialmente 2 minutos.

Combinar

2 tazas choclo hervido y
desgranado
3/4 cta. sal
1/8 cta. pimienta
1/2 taza queso rallado
2 Cdas. manteca
2 huevos batidos

Rellenar los morrones. Poner al horno.
Si se desea, se le pueden agregar aceitunas al relleno.

Aros de morrones a la francesa:

Cantidad: 4 - 6 porciones

*Cortar en aros y quitarles las
semillas y las membranas a*

4 morrones

Pasar por

1 huevo batido con
1 Cda. agua

(sigue)

y luego por $\frac{3}{4}$ taza pan rallado

Freír en aceite caliente.

Ecurrir en papel absorbente y servir calientes.

Tarta de morrones:

Horno: 350°F (175°C) 30 minutos
Cantidad: 8 porciones

Mezclar

2 tazas harina
1 cta. sal
pizca pimienta

Deshacer dentro

$\frac{1}{2}$ taza manteca

Agregar

1 huevo batido
con 2 Cdas. leche

Dejar reposar la masa en el refrigerador mientras se prepara el relleno.

Dorar en

3 Cdas. aceite
 $\frac{3}{4}$ taza cebolla picada
400 grs. morrones cortados en
juliana
 $\frac{1}{2}$ cta. extracto de carne
1 cta. sal
pizca pimienta

Cocinar a fuego lento hasta que los morrones están tiernos.

Agregar

3 huevos batidos
1 taza queso rallado
1 taza leche

Revolver durante 1 minuto.

Estirar la masa y forrar un molde de pastel. Verter el relleno sobre la masa cruda. Hornear.

NABOS:

Hervidos:

Se pueden hervir con cáscara después de haberlos cepillado bien o pelarlos y cocinar en agua hirviendo salada, en olla destapada de 20 a 30 minutos. Servir con manteca.

Escalope de nabos:

Horno: 350°F (175°C) 45 minutos
Cantidad: 4 porciones

<i>Pelar y rebanar con pelador de papas</i>	8 nabos
<i>Colocar en camadas en molde de horno enmantecado esparciendo sobre cada camada</i>	1 Cda. queso rallado 1 Cda. manteca derretida
<i>Aparte diluir en</i>	2 Cdas. chuño 2 tazas leche
<i>Agregar</i>	1 huevo batido 1 cta. sal pizca pimienta

Verter ésto sobre los nabos. Hornear en fuente tapada 30 minutos y destapar para dorar los últimos 15 minutos.

Se puede servir tibio o frío.

PAPAS:**Hervidas:**

Las papas conservan mejor su valor nutritivo si se cocinan con la cáscara. Para prepararlas en esta forma hay que lavarlas y cepillarlas bien. Cocinarlas tapadas en agua hirviendo salada de 25 a 40 minutos o hasta que estén tiernas. Sacar del agua y pelar. Si se desea hervirlas sin cáscara, pelarlas con un pelador apropiado, para sacarles lo menos posible. Cocinar igual que cuando tienen cáscara, pero en menos tiempo; conservar el agua en que se hirvieron para hacer sopas o salsas.

Papas con perejil:

Cantidad: 4 - 5 porciones

<i>Combinar dentro de un recipiente que pueda mantenerse caliente</i>	1/4 taza manteca derretida 1/4 cta. pimentón 1/2 cta. sal 1/4 taza perejil picado 1 Cda. jugo de limón
---	--

<i>Poner dentro de esta mezcla y aderezar</i>	1 kgr. papas hervidas cortadas
---	--------------------------------

Mantenerlas calientes hasta el momento de servir las.

Papas a la crema:

Cantidad: 5 - 6 porciones

*Mezclar y calentar*1 kgr. papas cocidas cortadas
en cubos
2 tazas salsa blanca mediana*Esparcir por encima*

2 Cdas. perejil picado

Papas con salsa de queso:

Cantidad: 4 porciones

Preparar

1 taza salsa blanca mediana

Agregarle $\frac{1}{3}$ taza queso cremoso rallado
4 papas medianas cortadas en cubos

Servir inmediatamente.

Papas con queso:

Horno: 425°F (220°C) 10 minutos

Cantidad: 6 porciones

Derretir en una sartén $\frac{1}{4}$ taza manteca*Agregar*8 papas hervidas
y cortadas en rebanadas gruesas*Añadir* $\frac{1}{2}$ taza queso cremoso rallado
 $\frac{1}{2}$ cta. sal
 $\frac{1}{8}$ cta. pimienta

Una vez que las papas estén envueltas en la manteca y el queso, ponerlas en una asadera y dorarlas en horno caliente.

Papas a la Lyonnaise:

Cantidad: 4 porciones

*Dorar*1 Cda. cebolla picada en
2 Cdas. aceite o grasa*Agregar*2 tazas papas hervidas frías,
cortadas en cubos
 $\frac{1}{2}$ cta. sal

y revolver cuidadosamente con un tenedor hasta que estén cubiertas con el aceite.

Esparcir por encima

1 Cda. perejil picado

Servir bien caliente.

Papas gratinadas:

Horno: 425°F (220°C) 10 minutos
Cantidad: 5 - 6 porciones

Poner en una fuente de horno

1 kgr. papas hervidas cortadas en cubos

Cubrir con

1 1/2 taza salsa blanca mediana
1/2 taza queso rallado

Dorar.

Papas fritas al estilo campero:

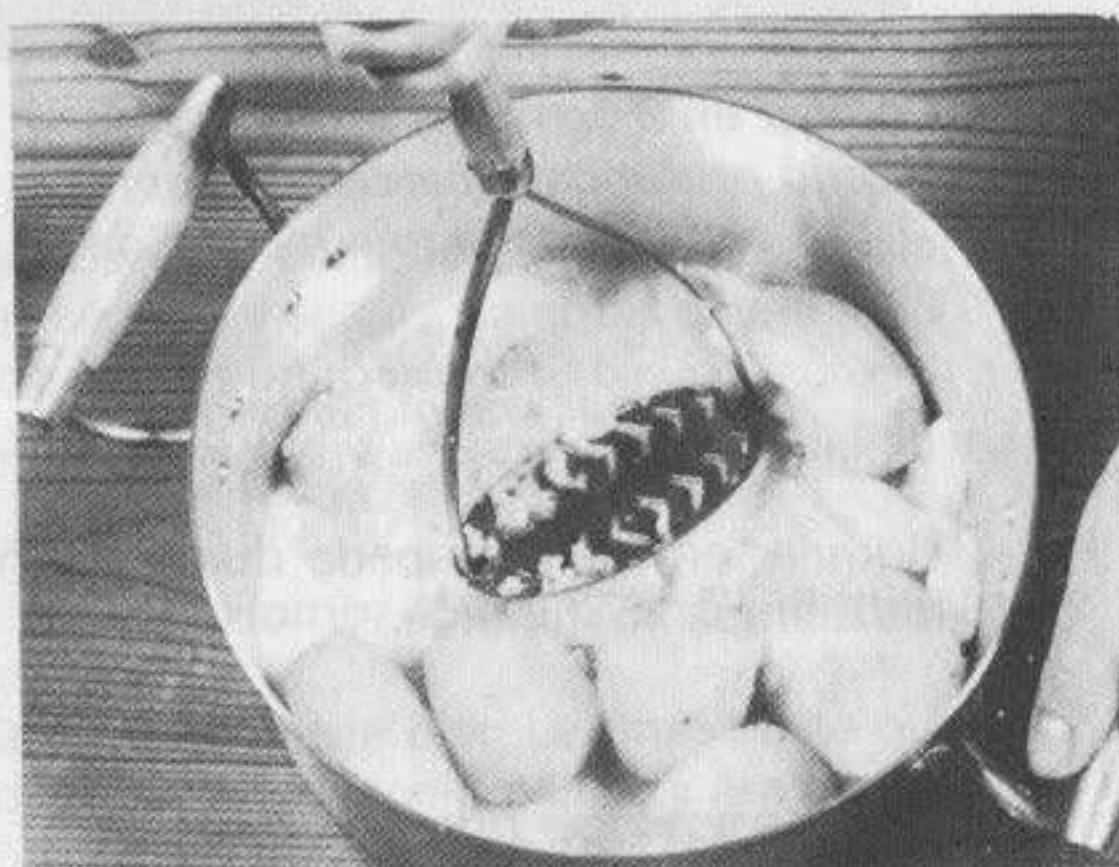
Rebanar papas hervidas frías. Saltar en aceite o manteca hasta que se doren. Salar y servir calientes.

Puré de papas:

Pelar y cocinar 1 kgr. de papas. Escurrir el agua de cocción dejándolas en la misma cacerola.

Agregar 1 taza de leche, 2 Cdas. de manteca, 1 cta. de sal y otros condimentos si se desea.

Calentar lentamente y batir (se puede usar batidora eléctrica). Si se tiene prensa papas pasar las papas cocidas y luego agregar la leche caliente y los condimentos.

**Puré de papas granulado:**

Pasar las papas ya hervidas por un colador de alambre o una puretera, forzando las papas directamente sobre la fuente en que se van a servir. Adornar con perejil picado y pimentón.

Soufflé de papas:

Horno: 350°F (175°C) 20 minutos
Cantidad: 4 porciones

(Una manera de usar sobrantes de puré de papas)

Batir hasta que esté suave

2 tazas puré de papas
2 yemas
1 Cda. perejil picado
1/2 cta. cebolla picada

Incorporar

2 claras batidas a nieve

Verter en fuente de horno enmantecada y hornear hasta que se dore.

Puré de papas chantilly:

Horno: 375°F (190°C) 15 minutos
Cantidad: 5 porciones

Preparar de acuerdo a la receta básica

3 tazas de puré de papas

*Poner en fuente de
horno y cubrir con*

1/2 taza crema doble batida
1/3 taza queso rallado

Dorar en horno moderado.

Papas al escalope:

Horno: 350°F (175°C) 60 - 80 minutos
Cantidad: 5 - 6 porciones

Pelar y rebanar fino

1 kgr. papas

*Colocar en 3 camadas en fuente de
horno profunda esparciendo sobre
cada camada una mezcla de*

1 Cda. harina
1/4 cta. sal
Pizca de pimienta

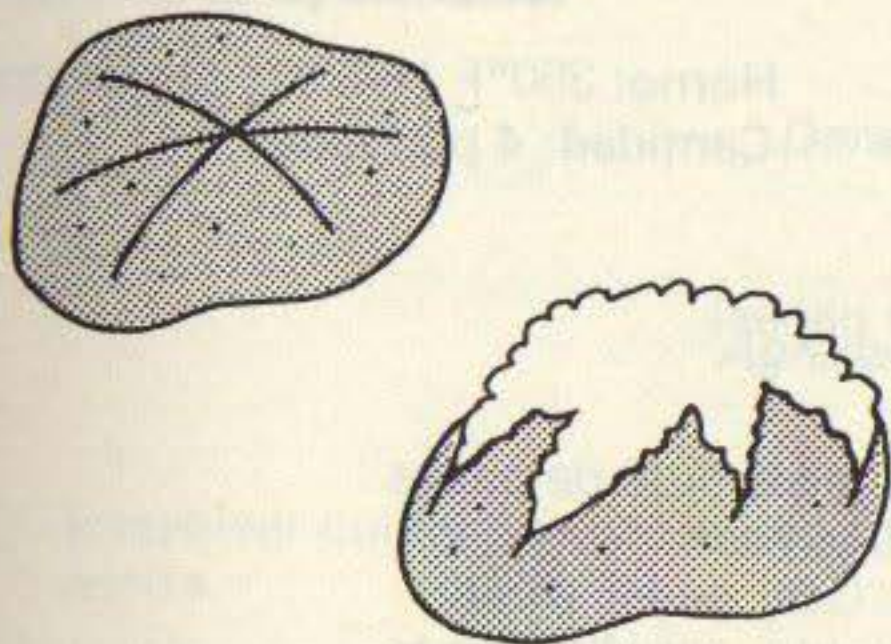
Poner por encima al terminar

1/4 taza manteca derretida
Leche para cubrir

Hornear en fuente tapada durante 1 hora. Sacar la tapa para dorar durante los últimos 15 minutos.

Papas al escalope con jamón:

La receta anterior puede prepararse en la misma forma y agregarle intercalando entre las camadas jamón picado.

**Papas al horno con cáscara:**

Horno: 425°F (220°C) 45 - 60 minutos

Lavar bien con cepillo y si se desea untarlas con manteca o grasa para que la piel quede más tierna. Poner en horno caliente, hasta que se noten blandas al apretarlas entre los dedos. Sacar del horno, hacer un corte en forma de cruz en la parte superior. Poner en la abertura un trozo de manteca y sal a gusto. Servir bien calientes.



Papas fritas:

Pelar las papas y cortar en la forma deseada, bastones, rebanadas, rejillas, a la cucharita. Remojarlas en agua fría. Escurrir y secar. Calentar aceite a 380°F (190°C) o hasta que dore un cubo de pan en un minuto.

Freír hasta que se doren, alrededor de 5 minutos y escurrir sobre papel absorbente. Salar. Servir bien calientes.

Nido de papas fritas:

Horno: 450°F (230°C) 15 minutos

Cortar papas en tiritas bien finas. Cocinar en aceite bien caliente hasta que se pongan tiernas pero no estén doradas. Sacar del aceite, salar y arreglarlas en moldes de molletes cubriendo bien el fondo y los costados. Formar bien el nido. Hornear. Servirlos calientes rellenos con carne, pescado o ave a la crema.

Papas bomba:

Rebanar las papas de 2 mm. de espesor. Ponerlas en agua fría para que no se oscurezcan. Al sacarlas del agua secar, freír durante 10 minutos en aceite a 270°F (135°C) hasta que se doren. Escurrir y enfriar. Calentar el aceite a 390°F (200°C) y poner las papas dentro. Deben hincharse inmediatamente. Escurrir y salar.

Buñuelos de papa:

Cantidad: 4 porciones

Cernir juntos

1/2 taza harina
1 cta. polvo de hornear
1/4 cta. sal

Agregar y mezclar bien

1 taza puré de papas
1 huevo batido
1 cta. perejil picado

Freír por cucharadas en aceite o grasa a 375°F (190°C). Escurrir sobre papel absorbente.

Papas rellenas:

Horno: 450°F (230°C) 5 minutos

Preparar papas al horno. Al sacarlas del horno, quitar una rebanada de 1 cm. a lo largo. Vaciarlas cuidadosamente con una cuchara dejando 1/2 cm. junto a la cáscara. Preparar un puré con los centros usando 2 Cdas. leche, 1/4 cta. sal, 1 cta. manteca para cada papa. Batirlo bien y rellenar las cáscaras, espolvorear con queso rallado y dorar en horno bien caliente.

Papas rellenas con salsa de tomate:

Horno: 375°F (190°C) 45 minutos

Cantidad: 6 porciones

Hervir 10 minutos

6 papas grandes y parejas

Ecurrir y cortar longitudinalmente una rebanada de 1 cm. Ahuecar la papa dejando 1/2 cm. alrededor y picar lo que se quitó.

<i>Dorar en</i>	100 grs. panceta
	50 grs. salchicha sin piel
	2 Cdas. cebolla picada
	1 Cda. perejil picado
<i>Agregar</i>	lo que se quitó a las papas
	1 cta. sal
	pizca pimienta
	1/2 taza queso cremoso rallado

Cuando el queso empieza a fundirse retirar del fuego y rellenar con esto las papas.

<i>Aparte dorar en</i>	3 Cdas. aceite
	1/4 taza cebolla picada

<i>Agregar</i>	1 morrón picado
	1/2 taza zanahoria rallada
	1 taza pulpa tomate
	1 1/2 taza caldo

Cocinar cinco minutos revolviendo ocasionalmente.

Colocar en fuente de horno con tapa la salsa y encima las papas rellenas. Hornear tapadas.

PUERROS:**Hervidos:**

Cortar el extremo de las raíces y las hojas verdes exteriores. Lavar separando las hojas y cocinar en agua hirviendo salada, en olla destapada 5 a 8 minutos.

Torta de puerros:

Horno: 450°F (205°C) 30 minutos

Cantidad: 8 porciones

<i>Mezclar</i>	2 tazas harina
	1/2 cta. sal

(sigue)

Deshacer dentro | 1/2 taza manteca

Agregar | 1 huevo batido
1/4 taza agua

Amasar ligeramente, envolverla en papel de aluminio o polietileno y dejarla reposar en el refrigerador 30 minutos.

Dorar en | 1/3 taza manteca
100 grs. panceta picada
5 puerros rebanados (sólo la parte blanca)

Cuando están los puerros tiernos espolvorear con | 1/4 taza harina

Agregar gradualmente | 2 tazas leche
2 huevos batidos
1/2 taza queso rallado

Cocinar revolviendo hasta que espesa.

Estirar la mitad de la masa y forrar una tortera de 25 cms. de diámetro. Colocar encima el relleno y cubrir con el resto de la masa. Pintar con huevo batido. Hornear.

REMOLACHAS:

Hervidas:

Al preparar las remolachas para cocinar, dejarles 2 cms. de tallo y parte de la punta de la raíz. Cepillar, cocinar con la piel pues conservan mejor el color y son más fáciles de pelar. Poner en agua hirviendo y cocinar tapadas 30 minutos a 1 hora según el tamaño.

Una vez hervidas, se pelan y se salan.

Calientes, se pueden servir con manteca o gratinadas.

Frías, se pueden servir con ensalada ya sea en rebanadas o en cubos.

Remolachas saltadas:

Cantidad: 6 porciones

Calentar en una cacerola tapada durante 5 minutos | 1/4 taza manteca
4 tazas remolachas cocidas, picadas

Condimentar con | Sal, pimienta y jugo de limón o vinagre a gusto

Remolachas Harvard:

Cantidad: 6 porciones

<i>Mezclar</i>		$\frac{3}{4}$ taza azúcar
		1 Cda. chuño

<i>Agregar revolviendo</i>		$\frac{1}{3}$ taza vinagre
		$\frac{1}{3}$ taza agua

<i>Agregar</i>		3 Cdas. manteca
		$\frac{1}{4}$ cta. sal
		$\frac{1}{8}$ cta. pimienta

Hervir 5 minutos.

<i>Agregar</i>		4 tazas remolachas cocidas, cortadas en cubos
----------------	--	--

Cocinar a fuego lento o a baño maría durante 30 minutos.

REPOLLITOS DE BRUSELAS:**Hervidos:**

Quitar las hojas marchitas, lavar y dejar en remojo en agua fría salada de 15 a 20 minutos. Hervir en abundante agua con sal, y cocinar destapados de 10 a 20 minutos. Escurrir y servir con manteca y espolvorearlos con pimentón si se desea.

Repollitos de Bruselas al horno:

Horno: 375°F (190°C) 10 minutos

Poner en fuente de horno bien enmantecada, repollitos de Bruselas ya hervidos, cubrir con migas de pan enmantecadas y espolvorear con queso cremoso rallado. Poner al horno hasta que se derrita el queso.

REPOLLO:**Hervido:**

Quitar las hojas marchitas, lavar y cortar en porciones, o rebanar, o separar hoja por hoja y echar en abundante agua hirviendo salada, ya que el repollo es de sabor fuerte. Hervir en olla destapada de 8 a 10 minutos, hasta que las hojas estén apenas tiernas.

Servir al natural con manteca, con salsa blanca, o gratinado.

Repollo al escalope:

Horno: 400°F (205°C) 15 minutos

Cantidad: 6 porciones

*Poner en fuente
de horno enmantecada*1 repollo hervido
cortado en juliana*Derretir*

2 Cdas. manteca

*Agregar*2 Cdas. manteca de maní
 $\frac{3}{4}$ taza crema doble

Verter sobre el repollo. Espolvorear con $\frac{1}{2}$ taza migas de galletitas enmantecadas.

Hornear.

Repollo y tomate al horno:

Horno: 400°F (205°C) 25 minutos

Cantidad: 6 porciones

Derretir

2 Cdas. manteca

*Agregar*2 Cdas. harina
1 cta. sal
 $\frac{1}{4}$ cta. pimienta*Agregar gradualmente* $1\frac{1}{2}$ taza jugo de tomate o
pulpa de tomate licuada*Colocar en fuente de horno
en capas alternadas
en el siguiente orden*3 tazas repollo cocido rebanado
Salsa de tomate
1 taza queso cremoso rallado
1 taza migas de pan
2 Cdas. morrón picado fino

Espolvorear con pan rallado.

Poner por encima

2 Cdas. manteca derretida.

Hornear. Servir caliente.

Repollo saltado:

Cantidad: 5 - 6 porciones

Dorar en una cacerola con tapa

50 grs. panceta

*Agregar y cocinar tapado
hasta que esté dorado*

3 tazas repollo cocido

(Si se desea se le puede agregar vinagre).

Adornar con huevo duro rebanado.

Repollo a la holandesa:

Horno: 375°F (190°C) 20 minutos
Cantidad: 6 porciones

Cocinar y rebanar

1 repollo mediano

Mezclar y agregar

2 huevos batidos
1 Cda. manteca derretida
1/2 cta. sal
Pizca de pimienta
1/4 taza crema doble

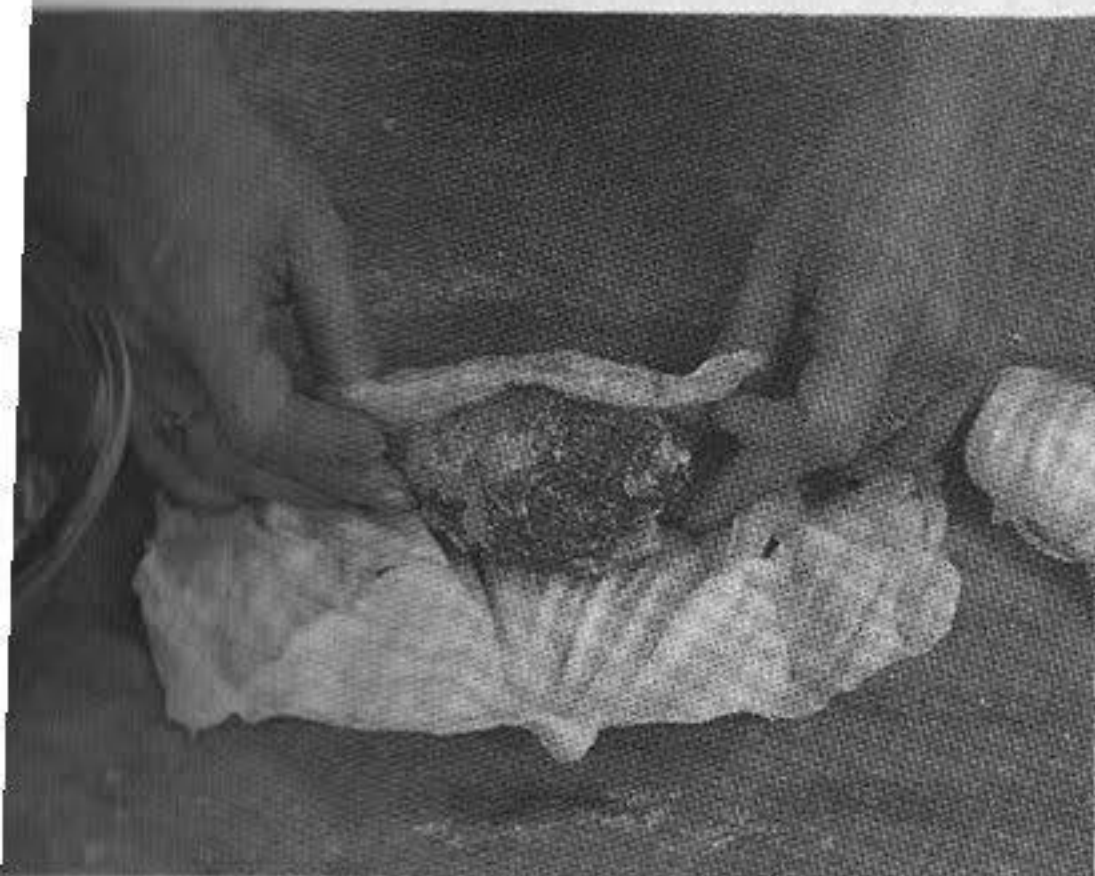
Poner en budinera enmantecada y cocinar en horno moderado hasta que se dore.

Hojas de repollo rellenas:

Horno: 350°F (175°C) 30 minutos
Cantidad: 6 porciones

Mezclar

3/4 kgr. carne picada
2 1/2 tazas arroz cocido
1 taza leche
1 huevo batido
1/4 taza cebolla picada
2 ctas. sal



Marchitar 12 hojas grandes de repollo con agua hirviendo vertida por encima. Rellenar. Envolver. Poner en fuente de horno enmantecada y cubrir con caldo. Hornear. Servir con la siguiente salsa:

Combinar y calentar

1/2 taza crema rusa
1/2 taza leche
sal y pimienta
1 Cda. catsup

TOMATES:**Asados a la parrilla:**

Cortar los tomates en mitades y condimentar con sal y pimienta.

Ponerlos debajo del fuego directo durante 10 minutos. Poner manteca y perejil picado por encima para servirlos.

Tomates al escalope:

Lavar y rebanar de 1 1/2 cm. de espesor 1/2 kgr. tomates

Pasar las rebanadas 2 veces por huevo batido y pan rallado.

Freír hasta que estén dorados. Escurrir sobre papel absorbente y colocar en fuente de horno.

Cubrir con la siguiente salsa:

<i>Dorar</i>	50 grs. panceta picada
<i>Espolvorear</i>	1 Cda. harina
<i>Agregar revolviendo</i>	1/2 taza leche 1/2 taza caldo
<i>Condimentar con</i>	1/2 cta. sal 1/2 cta. mostaza en polvo Pizca nuez moscada

Cocinar revolviendo hasta que espese.

Tomates al horno rellenos:

Horno: 375°F (190°C) 20 minutos

Cantidad: 6 porciones

Lavar 6 tomates firmes y parejos

Quitarles una rebanada fina en un extremo y ahuecarlos dejando una pared de 1 cm. de espesor.

<i>Salta en</i>	3 Cdas. aceite 50 grs. panceta 1 Cda. cebolla picada 2 Cdas. morrón picado 2 Cdas. apio picado
<i>Agregar</i>	La pulpa que se retiró al ahuecar el tomate 1 taza migas de pan 1/2 cta. sal Pizca pimienta
<i>Rellenar cada tomate con</i>	1 Cda. salsa 1 huevo crudo

Cubrir nuevamente con salsa.

Espolvorear con pan rallado.

Colocar en asadera enmantecada y hornear.

ZANAHORIAS:**Hervidas:**

Cocerlas en agua hirviendo salada con la olla tapada.

	Enteras	Palitos, cubos o rebanadas
<i>Zanahorias tiernas y chicas</i>	15 minutos	8 a 10 minutos
<i>Zanahorias grandes</i>	25 minutos	15 a 20 minutos

Zanahorias con manteca de maní:

Cantidad: 4 porciones

<i>Preparar</i>	1 taza salsa blanca mediana
<i>Agregar</i>	2 Cdas. manteca de maní
<i>Verter sobre</i>	2 tazas de cubos de zanahorias hervidas, calientes

Aro de zanahorias con arvejas:

Horno: 350°F (175°C) 40 minutos

Cantidad: 4 porciones

Combinar y verter en budinera en forma de aro, enmantecada y empanada

2 tazas zanahorias cocidas, picadas
2 Cdas. cebolla picada
1 cta. sal
3 huevos batidos
1 taza leche

Hornear.

Desmoldar y servir con arvejas a la manteca o a la crema en el centro del aro.

Zanahorias glaceadas:

Horno: 375°F (190°C) 20 minutos

Cantidad: 4 - 5 porciones

<i>Colocar en fuente de horno</i>	6 zanahorias cocidas y cortadas longitudinalmente
<i>Cocinar juntos durante 3 minutos y verter sobre las zanahorias</i>	1/2 taza azúcar rubia 1/4 taza manteca 1/4 taza agua hirviendo

Hornear.

ZAPALLITOS:**Zapallitos rellenos:**

Horno: 400°F (205°C) 35 minutos

Cantidad: 6 porciones

Pelar, cortar al medio y vaciar

6 zapallitos

*Licuar*Pulpa y semilla de los zapallitos
2 huevos*Remojar* $\frac{3}{4}$ taza miga de pan
 $\frac{1}{4}$ taza de leche caliente*Saltar en*3 Cdas. aceite
 $\frac{1}{4}$ taza cebolla picada
1 Cda. perejil picado
100 grs. salchicha*Agregar revolviendo sobre el fuego*Licuado de huevo y zapallito
 $\frac{1}{3}$ taza queso rallado
1 $\frac{1}{2}$ cta. sal
Pizca pimienta
1 cta. orégano o tomillo

Rellenar los zapallitos con la mezcla anterior y espolvorear con pan rallado.

Verter 1 cta. aceite sobre cada zapallito relleno.

Hornear.

Zapallitos rellenos con salsa blanca:

Horno: 400°F (205°C) 10 minutos

Cantidad: 6 porciones

Pelar

6 zapallitos, ahuecarlos

*Preparar salsa blanca espesa con*2 Cdas. manteca
 $\frac{1}{3}$ taza harina
Pulpa de zapallitos licuada con
3 Cdas. agua o caldo*Agregar* $\frac{1}{2}$ taza queso rallado
100 grs. panceta tostada y picada
picada
1 cta. sal
 $\frac{1}{4}$ cta. pimienta
 $\frac{1}{4}$ cta. nuez moscada

Rellenar los zapallitos y espolvorear con perejil picado.

Hornear.

Saltados:

Cortar los zapallitos en cubos, si se desea pelados, saltar en manteca hasta que se doren. Verter un poco de agua caliente o caldo y cocinar tapados por 10 ó 15 minutos. Condimentar a gusto.

Se puede variar sustituyendo la manteca por panceta y agregando huevo para hacerlos revueltos.

ZAPALLO:**Cocido al vapor:**

Colocar los trozos de zapallo con cáscara sobre una rejilla y cocinar al vapor en cacerola bien tapada durante 20 a 30 minutos. Servir con manteca y sal.

Zapallo asado:

Horno: 350°F (175°C) 1 hora

Cortar el zapallo en porciones individuales después de haberle quitado las semillas. Poner en asadera de horno con tapa. Condimentar y poner un poquito de manteca sobre cada porción. Tapar y hornear hasta que esté tierno. Si se desea se puede espolvorear la superficie de cada porción con 1 cta. de azúcar rubia antes de hornear.

Zapallo glaceado:

Horno: 350°F (175°C) 45 minutos

Cantidad: 6 porciones

*Combinar y colocar en asadera
de horno con tapa*

4 tazas zapallo pelado en cubos
1/3 taza manteca derretida
1/2 cta. sal
1 1/2 Cda. azúcar rubia
2 Cdas. jugo de limón

Hornear durante 30 minutos. Destapar y cocinar 15 minutos más o hasta que esté tierno.

Buñuelos de verdura o carne:

Cantidad: 6 porciones

Cernir juntos

1 taza harina
1 1/2 cta. polvo de hornear
1/2 cta. sal

*Mezclar y agregar a los ingredientes
secos*

1 huevo batido
1/4 taza leche
1 cta. manteca derretida

Batir bien.

Agregar

1 taza carne o verduras
cocidas y picadas

(sigue)

Freír por cucharadas en aceite a 365°F (185°C). Escurrir sobre papel absorbente.

Se puede usar: carne de vaca, jamón, sesos, mariscos, pescado, espinacas, acelgas, coliflor, etc.

Pan de verduras:

Horno: 350°F (190°C) 30 minutos

Cantidad: 1 pan 10 x 22 x 7 cms.

Mezclar y hacer un hoyo con | 2 taza harina
1/2 cta. sal

Poner en el centro del hoyo | 1/3 taza manteca blanda
1/2 taza agua fría

Batir hasta que esté unida y poner sobre tabla enharinada. Amasar hasta que esté bien suave. Estirar las dos terceras partes de la masa para forrar un molde de pan enmantecado.

*Tener preparados con anticipación
y ya fríos*

2 tazas salsa blanca muy
espesa (pág. 208)
1 taza puré de zanahorias
condimentado
2 tazas espinacas cocidas,
picadas y saltadas en
manteca, condimentadas
3/4 taza arvejas saltadas en
manteca
2 huevos duros picados

Poner en capas alternando las espinacas, zanahorias, huevos duros, arvejas, y salsa blanca. Repetir. Cubrir con el resto de la masa.

Hornear. Servir tibio o frío.

LEGUMBRES SECAS:

Preparación previa general:

Lavar bien. Remojarlas en 3 - 4 veces su volumen de agua durante 12 horas o hervirlas en agua durante 2 minutos, quitar del fuego y remojar durante 1 hora. Cocinarlas hasta que estén tiernas en la misma agua agregando 1/2 cta. sal para cada taza de legumbres.

Porotos de manteca con salsa de tomate:

Cantidad: 4 porciones

Lavar, remojar y cocinar | 1 taza porotos de manteca

Dorar | 100 grs. panceta picada
1/2 taza cebolla picada

Agregar los porotos y | 1 taza pulpa de tomate
3/4 cta. sal

Cocinar hasta que no quede más líquido.

Porotos de manteca a la española:

Horno: 350°F (175°C) 20 minutos

Cantidad: 3 porciones

<i>Saltar en</i>	2 Cdas. aceite 1 cebolla picada 1 morrón verde picado
-------------------------	---

<i>Agregar</i>	2 tazas jugo de tomate
-----------------------	------------------------

y cocinar sobre fuego lento durante 10 minutos.

<i>Agregar</i>	2 tazas porotos de manteca cocidos 1/2 cta. sal 1/2 cta. salsa inglesa
-----------------------	--

Verter en una fuente de horno enmantecada. Espolvorear por encima con queso rallado.

Hornear.

Porotos con panceta:

Cantidad: 4 porciones

<i>Picar y dorar</i>	50 grs. panceta
-----------------------------	-----------------

<i>Agregar y dorar</i>	1/3 taza cebolla picada
-------------------------------	-------------------------

<i>Agregar</i>	3 tazas porotos cocidos 1/2 cta. mostaza 1/4 taza vinagre 1/4 taza agua
-----------------------	--

Cocinar a fuego lento hasta que los porotos absorban el líquido.

Servir caliente.

Porotos a la americana:

Poner a remojar 1/4 kgr. de porotos bayos en 3 tazas de agua.

***A la mañana siguiente
ponerlos en la olla con el
agua del remojo y agregar***

1 Cda. miel 1 cta. mostaza 1/2 taza azúcar rubia 1 cebolla rebanada 100 grs. tocino cortado en cubos 1 cta. sal 1/2 cta. pimienta

Tapar la olla y cocinar (a presión durante 35 minutos), o en olla común 1 hora 45 minutos. Servir bien caliente acompañando frankfurters.

Cazuela de porotos de soja:

Horno: 350°F (175°C) 1 hora

Cantidad: 8 porciones

Enharinar 1/2 kgr. pulpa cortada en cubos*Dorar en* 2 Cdas. aceite*Agregar y dorar* | 1/2 taza cebolla picada
1 diente de ajo picado*Agregar* | 1 taza pulpa de tomates
1/2 taza apio picado
1/4 taza morrón verde picado
1 taza agua
1 cta. sal

Cocinar a fuego lento hasta que la carne esté tierna.

Agregar 2 tazas porotos de soja cocidos*Poner en fuente de horno y cubrir con* | 1/2 taza pan rallado,
enmantecado
1/4 taza queso rallado

Hornear.

Lentejas en salsa:*Remojar una hora* 2 tazas lentejas con cáscara*en* 2 tazas agua (colar)

Cocinar 30 minutos con agua para cubrirlas.

Ecurrir.

*Dorar en olla*100 grs. panceta ahumada
1 cebolla picada
3 tazas papas cortadas en cubos
1 cta. perejil picado
2 ctas. sal
1/2 cta. pimienta
1 Cda. conserva de tomates
1/2 taza tomates al natural o jugo
Las lentejas parcialmente cocidasSi fuera necesario agregar líquido de la cocción de las lentejas.
Cocinar 15 minutos más. Servir caliente.

Garbanzos con acelga:

Cantidad: 6 porciones

Remojar por 6 horas

2 tazas garbanzos en
2 litros agua

Cocinar 20 minutos.

Escurrir y guardar el líquido.

Saltar en

3 Cdas. aceite
50 grs. tocino picado
1 cebolla rebanada
2 chorizos en trozos

Agregar

1 Cda. conserva de tomate
1 cta. sal
1 cta. orégano
1/4 cta. pimienta

Agregar

Los garbanzos cocidos
6 tazas del agua de cocción

Cocinar hasta que los garbanzos están tiernos.

**5 minutos antes
de servir agregar**

1 atado de acelga
cortado en juliana

**Si se desea durante la cocción
se puede agregar**

2 tazas papas en cubitos

iones

Carnes

Desde épocas prehistóricas la carne ha sido el alimento más apreciado por el hombre. Uruguay, junto con Argentina, Australia y Nueva Zelandia son los países con mayor consumo de carne vacuna del mundo. Dependerá del corte que se elige y el tipo de cocción con que se lo prepare, si es la comida familiar diaria o la importante cena con que homenajecemos a nuestros invitados.

Al elegir el plato de carne estamos, tácitamente, definiendo sus acompañamientos y el resto del menú. Vaca, cerdo, cordero, aves, peces y mariscos nos permiten satisfacer el paladar más exigente ajustándonos a los presupuestos más variados.

Carne vacuna:

Un trozo de carne de vaca tierno se caracteriza por tener un veteado de tejido adiposo formando fibras pequeñas y parejas. La calidad de la carne depende principalmente de la edad y sexo del animal, del tiempo de maduración y del corte que utilicemos.

Carne a la plancha:

Para preparar churrasco a la plancha deben usarse los cortes más tiernos porque el sistema rápido de cocción endurece los tejidos. Es conveniente utilizar lomo, cuadril, entraña, costilla o pulpa picada. Asar primero la carne de ambos lados a fuego fuerte, para impedir el escape de jugo y terminar a fuego un poco más lento.

Cuando el corte de carne que se quiere preparar es muy grueso es necesario que se selle el músculo de ambos lados y luego se termine de cocinar a fuego lento para que el calor pueda llegar al centro sin arrebatarlo. Nunca deben machacarse los churrascos pues al hacerlo se rompen las fibras y se pierde mucho jugo.

Carne asada:

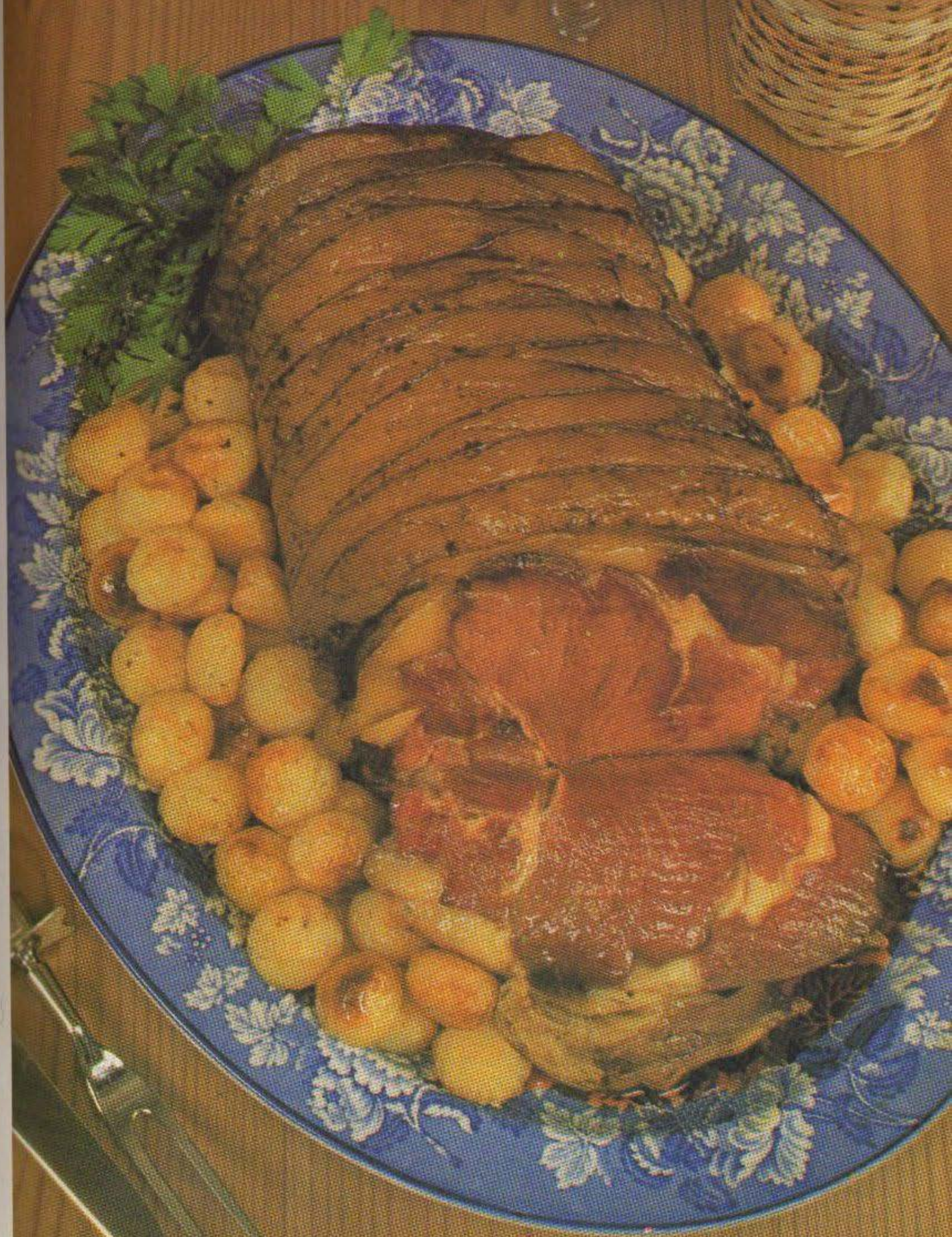
Las carnes tiernas pueden prepararse en calor seco y así obtener mejor sabor, deben cocinarse a baja temperatura pues cuanto más alta es ésta, mayor es la merma en el tamaño y jugo.

El tiempo de cocción para cada kgr. de carne con hueso al horno a 300°F (165°C) es de 45 a 55 minutos, para cada kgr. de carne sin hueso a la misma temperatura es de 40 a 45 minutos.

Carnes adecuadas para asar: lomo, cuadril, costillas, pulpa de costillas, asado de tira y si es tierno puede utilizarse también el chorizo de primera.

El trozo de carne que se vaya a asar se pone sobre rejilla en una asadera en el horno, a la temperatura ya indicada. El grado de cocción depende del gusto.

Como la sal solamente penetra durante la cocción un centímetro en la superficie y hace perder jugo a la carne, es preferible salar al servir.



Roast Beef:

Deshuesar un trozo de costillar (preferentemente de costillas redondas). Atar de manera de acentuar su forma cilíndrica. Hornear de acuerdo a las indicaciones dadas. Se sirve caliente o frío, rebanado y con salsa preparada con su propio jugo.

Carnes fritas:**Milanesas:**

Cortar bifes de $\frac{1}{2}$ a 1 cm. de espesor de nalga o rueda. Quitar venas, membranas etc., para que no se arrollen al freír. Si se desea tiernizarlas, machacar con mazo de madera o metal. Salar y envolver con pan rallado, pasar luego por huevo batido con 1 Cda. de agua y nuevamente por pan rallado presionando.

Se fríen en abundante aceite manteniendo la temperatura a 365°F (185°C).

Carnes a la cacerola:

Se dora o sella la carne en pequeña cantidad de aceite o grasa y luego se cocina a fuego lento en olla tapada hasta que la carne está tierna. Para este método es apropiada la olla a presión.

Para hacer carne a la cacerola es preferible preparar un trozo de por lo menos 2 kgrs. Según su forma puede ser conveniente atarlo.

Rueda a la cacerola:

Cantidad: 8 porciones

Cubrir la superficie de 2 kgr. rueda

con una mezcla de | 2 Cdas. harina
| 2 ctas. sal
| $\frac{1}{4}$ cta. pimienta

Golpear con el mazo.

Calentar en olla pesada o a presión | 80 grs. tocino picado o
| $\frac{1}{2}$ taza grasa o aceite

Dorar la carne preparada.

Cuando se haya dorado echarle 1 taza de agua caliente

Tapar inmediatamente. En olla común cocinar a fuego lento durante 2 a 3 horas; en olla a presión de 45 minutos a 1 hora.

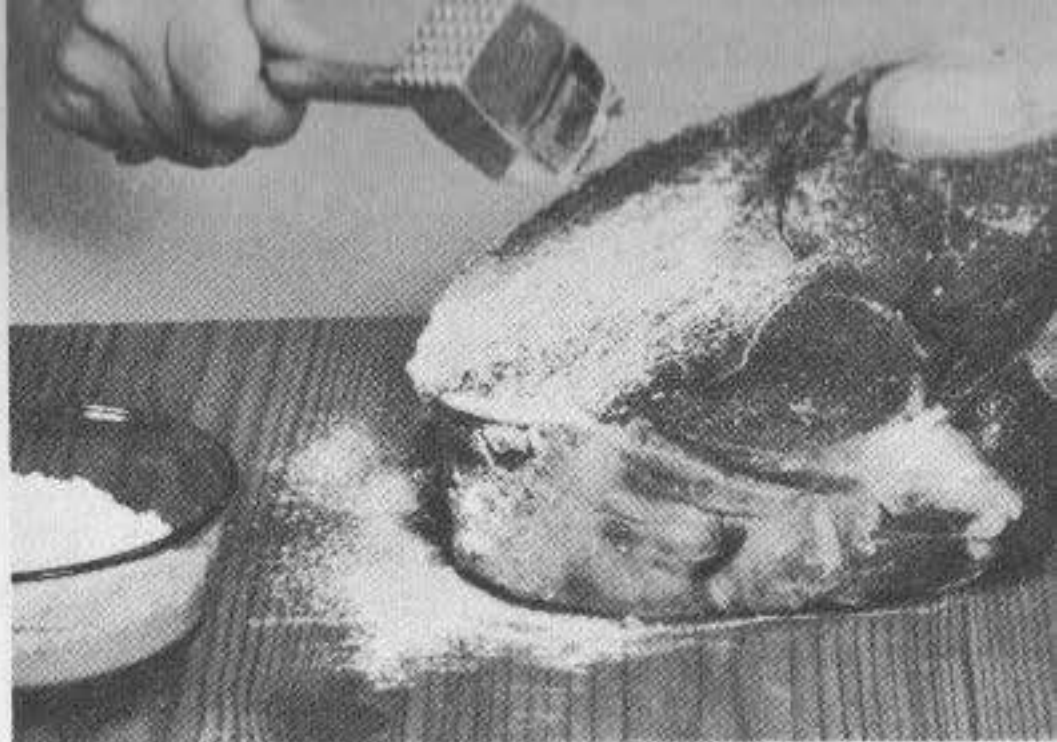
Quitar la carne ya tierna de la cacerola y con el caldo preparar una salsa espesándola con 2 Cdas. de harina disuelta en agua fría, por cada taza de caldo.

Rueda a la Suiza:

Cantidad: 4 porciones

Cubrir 1 kgr. pulpa de rueda

con | $\frac{1}{4}$ taza harina
| $\frac{3}{4}$ cta. sal
| pizca de pimienta



Golpear con el mazo.

Dorar la carne de ambos lados en una cacerola pesada en la cual se han derretido

1 Cda. grasa o aceite

Agregar

1 $\frac{1}{2}$ taza tomates
1 cebolla chica
picada

Cocinar lentamente durante 2 horas o hasta que la carne esté tierna.
Agregar agua a medida que se necesite.

Niños envueltos:

Cantidad: 4 porciones

Cortar 1 kgr. bifes finos de pulpa. Golpear con el mazo hasta que queden pares y tiernos.

Rellenar con el siguiente preparado:

Picar y dorar

50 grs. tocino

Quitar del fuego.

Agregar

2 tazas migas de pan
2 huevos batidos ligeramente
1 taza leche o caldo
(aproximadamente)

Condimentar con

1 cta. sal
 $\frac{1}{4}$ cta. pimienta
Jugo de cebolla (gotas)
1 cta. jugo de limón

Poner una capa fina de relleno sobre los bifes ya salados y arrollar. Atar o prender con mondadientes o pinchos. Pasar por harina. Dorar en aceite o grasa en una cacerola. Cubrir con leche hasta la mitad y cocinar a fuego lento hasta que estén tiernos. Servir con la salsa.

Arrollado de tira de falda:

Cantidad: 4 porciones

Deshuesar 1 kgr. tira de falda

<i>Adobar con</i>		2 Cdas. adobo
		1 cta. sal
		2 Cdas. aceite
		1 Cda. vinagre

Arrollar y sujetar con pinchos.

<i>Dorar en cacerola pesada u olla a presión de ambos lados en</i>		
		2 Cdas. grasa, aceite o panceta

Poner sobre rejilla.

Agregar 1/2 taza agua caliente

Cocinar 40 minutos a presión o 2 horas en cacerola pesada.

Se puede servir caliente o fría como fiambre.

Guiso:

Cantidad: 6 - 8 porciones

<i>Dorar en</i>		4 Cdas. aceite
		150 grs. salchicha sin piel
		1/2 kgr. carne cortada en cubos

<i>Agregar</i>		2 cebollas rebanadas finas
		2 dientes ajo picados
		1 Cda. perejil picado
		1 taza pulpa tomates
		1 taza caldo
		1 1/2 cta. sal
		1/8 cta. pimienta
		1 hoja laurel
		2 tazas porotos de manteca frescos o parcialmente cocidos
1/2 cta. tomillo		

Hervir con la olla tapada 15 minutos.

<i>Agregar</i>		200 grs. fideos secos
		2 1/2 tazas caldo
		1 taza jugo tomate

Cocinar hasta que los fideos estén tiernos.

Guisado de carne y verdura:

Cantidad: 6 porciones

Dorar en cacerola $\frac{1}{2}$ taza tocino picado*Cortar en cubos y dorar* $\frac{3}{4}$ kgr. pulpa de aguja o paleta*Cubrir la carne dorada con*

4 tazas agua hirviendo

Cocinar durante 1 $\frac{1}{2}$ hora.*Agregar*

3 papas en cubos
 2 boniatos en cubos
 1 zanahoria en rodajas
 3 cebollas rebanadas
 2 ctas. sal
 pizca de pimienta

Cocinar 15 minutos más.

Espesar el guiso con

2 Cdas. harina

disuelta en $\frac{1}{4}$ taza agua fría

Cocinar hasta que suelte el hervor.

Guiso con Dumplings:

Preparar el guisado de la receta anterior con una taza más de agua hirviendo. Cuando el guiso haya soltado el hervor verter, con cuchara mojada en la salsa, cucharadas de la siguiente masa:

Cantidad: 6 porciones

Cernir

1 taza harina
 1 $\frac{1}{2}$ cta. polvo de hornear
 $\frac{1}{2}$ cta. sal
 $\frac{1}{2}$ cta. azúcar

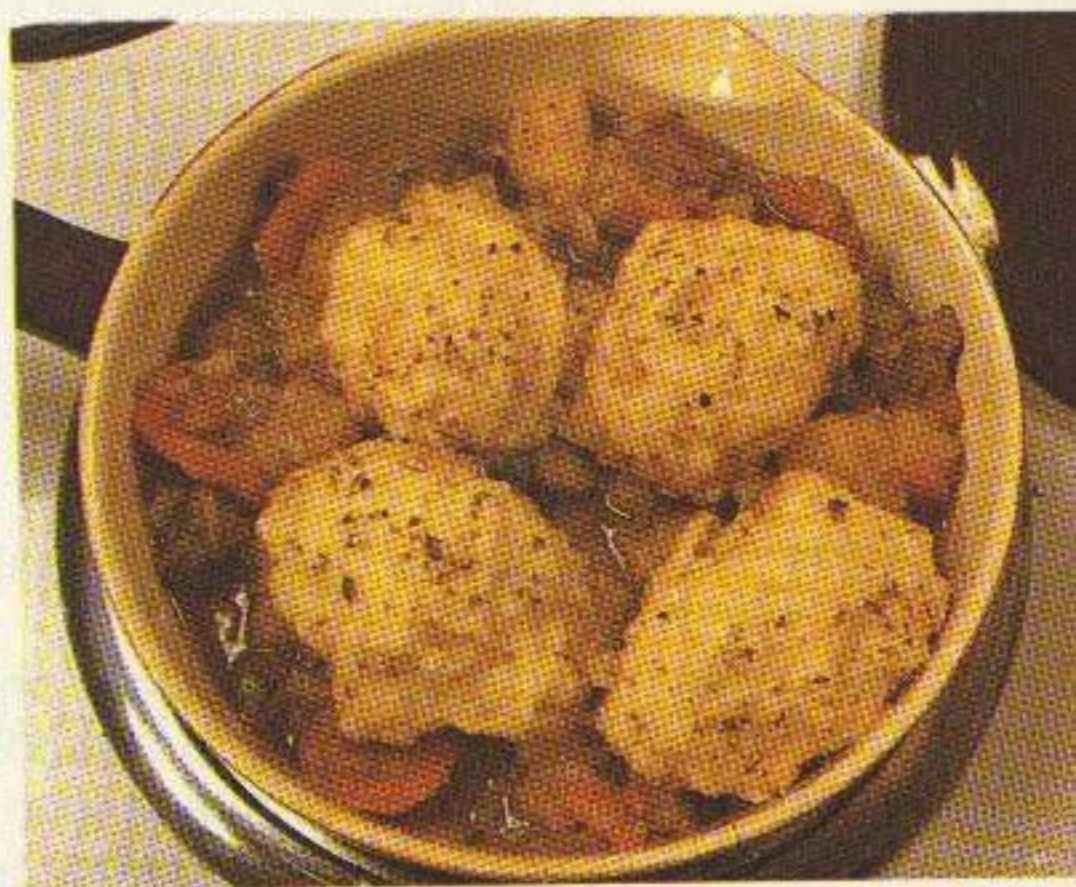
Agregar

2 Cdas. manteca o grasa

Deshacer en la mezcla de la harina.

Agregar $\frac{1}{2}$ taza leche

Cocinar en olla tapada durante
 15 minutos.



Matambre al horno con leche:

Horno: 300°F (150°C) 2 horas

Cantidad: 6 porciones

<i>Condimentar</i>	1 1/2 kgr. matambre tierno con 1 Cda. adobo (más si fuera necesario) 1 Cda. sal
--------------------	---

Colocarlo en asadera, cubrir con leche y colocar en el horno. (Es más sabroso y tierno cuando ha permanecido algunas horas antes de hornear condimentado y cubierto con leche).

Matambre relleno hervido:

Cantidad: 6 - 8 porciones

A un matambre de 1 1/2 a 2 kgr. quitarle el exceso de grasa. Condimentar con sal y adobo. Rellenar.

a) Relleno de verdura:

<i>Saltar</i>	1/2 cebolla picada en 1/4 taza aceite
<i>Agregar</i>	6 atados espinacas cocidas y picadas 100 grs. aceitunas verdes, picadas 3 rebanadas de panceta ahumada cocida y picada 1 cta. sal pizca de pimienta

Quitar del fuego y agregar 2 huevos crudos

Esparcir el relleno sobre el matambre. Poner huevos duros si se desea. Arrollar. Coser y cocinar a fuego lento, en agua con algunas verduras (zanahoria, cebolla, perejil, apio) para gusto, durante 2 horas o hasta que al pincharlo se note tierno. Quitarlo del agua y prensarlo con un peso encima para que al enfriarse quede unido y se pueda rebanar fácilmente.

b) Relleno de pan:

<i>Remojar</i>	2 tazas miga de pan en 3/4 taza leche
<i>Agregar</i>	1/2 taza cebolla saltada 1 taza arvejas cocidas 2 huevos duros picados 1 atado de acelga hervida y picada sal y pimienta a gusto

Rellenar el matambre y preparar igual que el de verdura.

Nota: Los matambres que se hacen hervidos también pueden hacerse al horno. Deben cocinarse a fuego lento tapados y bañarlos con agua hirviendo o caldo, durante el horneado, para que tengan suficiente humedad durante su cocción que se extenderá a 3 horas o hasta que la carne se note tierna al pinchar.

Estofado:

Cantidad: 8 porciones

<i>Dorar en</i>	<ul style="list-style-type: none"> 1/4 taza de aceite 2 kgr. pulpa de chorizo
<i>Agregar</i>	<ul style="list-style-type: none"> 1 cebolla grande picada 1 Cda. perejil picado 1 morrón picado 2 dientes ajo (luego se sacan) 3 tazas tomates al natural 1 Cda. extracto de tomate
<i>Condimentar con</i>	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 cta. sal 2 ctas. azúcar 2 hojas de laurel 1/2 cta. romero 1/2 cta. orégano 1/2 cta. tomillo pizca ají molido

Si se cocina en olla a presión, agregar 1 1/2 taza de caldo. Tapar la olla y cocinar durante 1 hora.

Si se cocina en olla común, el caldo se va agregando de a poco a medida que se va consumiendo el líquido. La cocción debe ser hecha a fuego lento durante 2 1/2 a 3 horas.

Puchero:

Cantidad: 8 porciones

El puchero, por su cocción prolongada, lenta y húmeda, permite usar cortes económicos de delantero.

<i>Cocinar 1 hora</i>	<ul style="list-style-type: none"> 2 kgr. carne de vaca 5 litros agua fría 1 Cda. sal 1/2 kgr. pecho de cerdo
<i>Espumar el caldo y agregar</i>	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 kgr. boniatos 1/2 kgr. papas 2 cebollas 1 tajada de zapallo 4 zanahorias 2 nabos 4 puerros 4 choclos 1 rebanada de 100 grs. de panceta 1/2 kgr. chorizos 1/4 kgr. porotos remojados

Cocinar 1 hora más.

(sigue)

Agregar | $\frac{1}{2}$ repollo
sal y pimienta

Cocinar 10 minutos más.

Servir la carne y las verduras. Con el caldo se puede preparar una sopa espesándolo con fideos o harinas.

Se pueden cocinar aparte las carnes de las verduras, y se pueden suprimir algunos de los ingredientes indicados y agregar otros, como ser, morcillas, carne de ave, garbanzos, otras verduras, etc.

Bolitas puercoespín:

Cantidad: 6 porciones

Mezclar | $\frac{3}{4}$ kgr. carne picada
1 taza arroz crudo
1 cta. sal
 $\frac{1}{4}$ cta. pimienta

Formar bolitas y pasar por harina.

Dorarlas en | $\frac{1}{3}$ taza aceite
 $\frac{1}{2}$ taza cebolla picada
1 diente ajo
1 hoja laurel
 $\frac{1}{2}$ cta. sal

Agregar | 2 tazas pulpa de tomate
1 taza caldo

Cocinar a fuego lento de 1 a 1 $\frac{1}{2}$ hora.

En el momento de servir espolvorear con perejil picado.

Albóndigas:

Cantidad: 4 porciones

Mezclar bien | $\frac{1}{2}$ kgr. de carne picada
1 huevo
 $\frac{1}{2}$ taza miga de pan
 $\frac{2}{3}$ taza de leche
1 cta. sal
pizca de pimienta

Formar las albóndigas y pasar por harina.

Dorar | 1 cebolla picada
1 zanahoria rallada
2 Cdas. de morrón
2 Cdas. perejil picado

En $\frac{1}{4}$ taza aceite

(sigue)

Agregar

$\frac{3}{4}$ taza de caldo
 y $\frac{3}{4}$ taza jugo de tomate
 1 hoja de laurel
 1 cta. sal
 $\frac{1}{2}$ cta. azúcar

Colocar las albóndigas con cuidado dentro de la salsa y dar vuelta a mitad de cocción.

Tapar y cocinar a fuego lento alrededor de 25 a 30 minutos.

Pan de carne:

Horno: 350°F (175°C) 1 $\frac{1}{2}$ hora

Cantidad: 6 porciones

Mezclar bien

$\frac{1}{2}$ kgr. pulpa picada
 $\frac{1}{4}$ kgr. carne cerdo picada
 2 tazas migas de pan
 1 $\frac{1}{2}$ taza leche
 1 huevo batido
 $\frac{1}{4}$ taza cebolla picada
 2 ctas. sal
 $\frac{1}{4}$ cta. pimienta

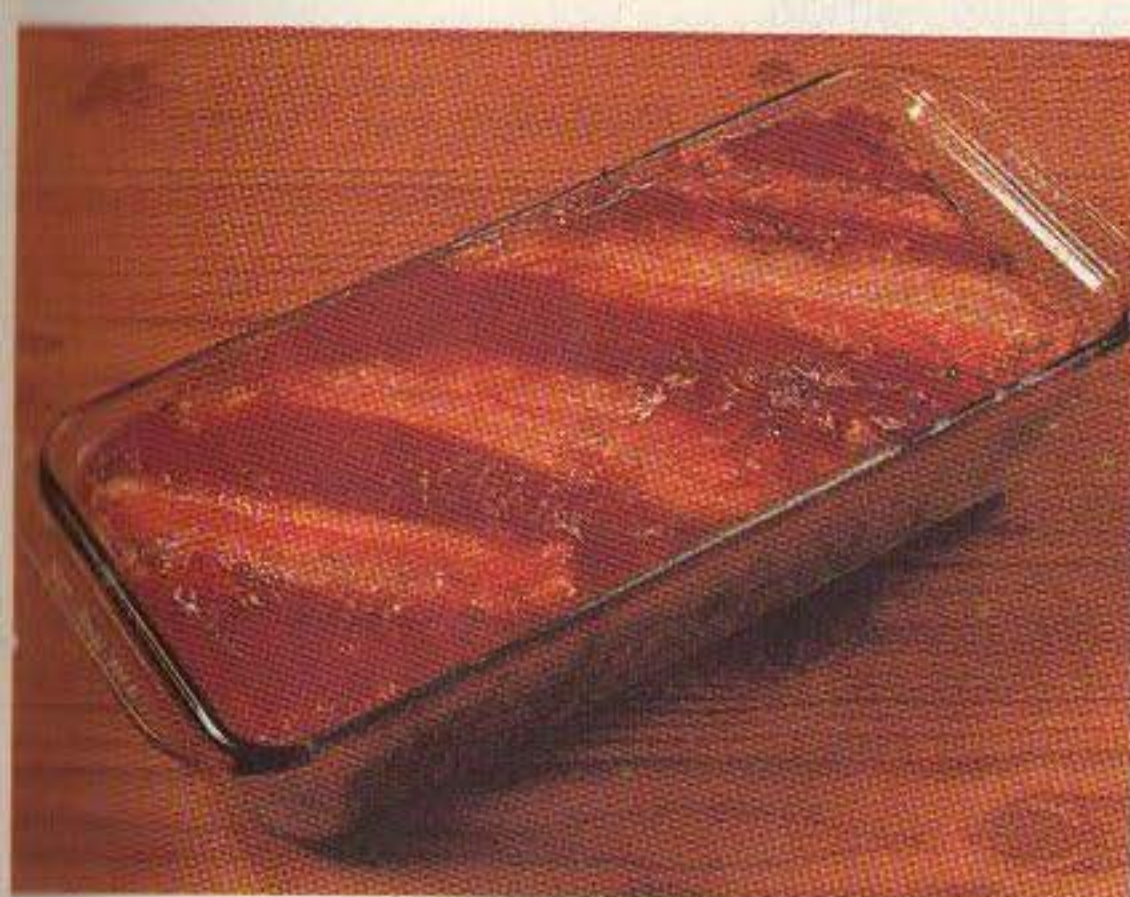
Colocar en molde de pan, enmantecado. Hornear. Desmoldar. Servir caliente o frío.

Variaciones:**Panes individuales:**

Utilizar la receta de pan de carne. Poner la mezcla de carne en moldes individuales o de molletes, forrados con panceta en los costados. Hornear.

Pan de carne relleno:

Llenar el fondo de un molde de pan enmantecado con parte de la mezcla de carne. Poner huevos duros en el centro o a lo largo. Apretar. Cubrir con el resto de la mezcla y volver a apretar. Hornear.



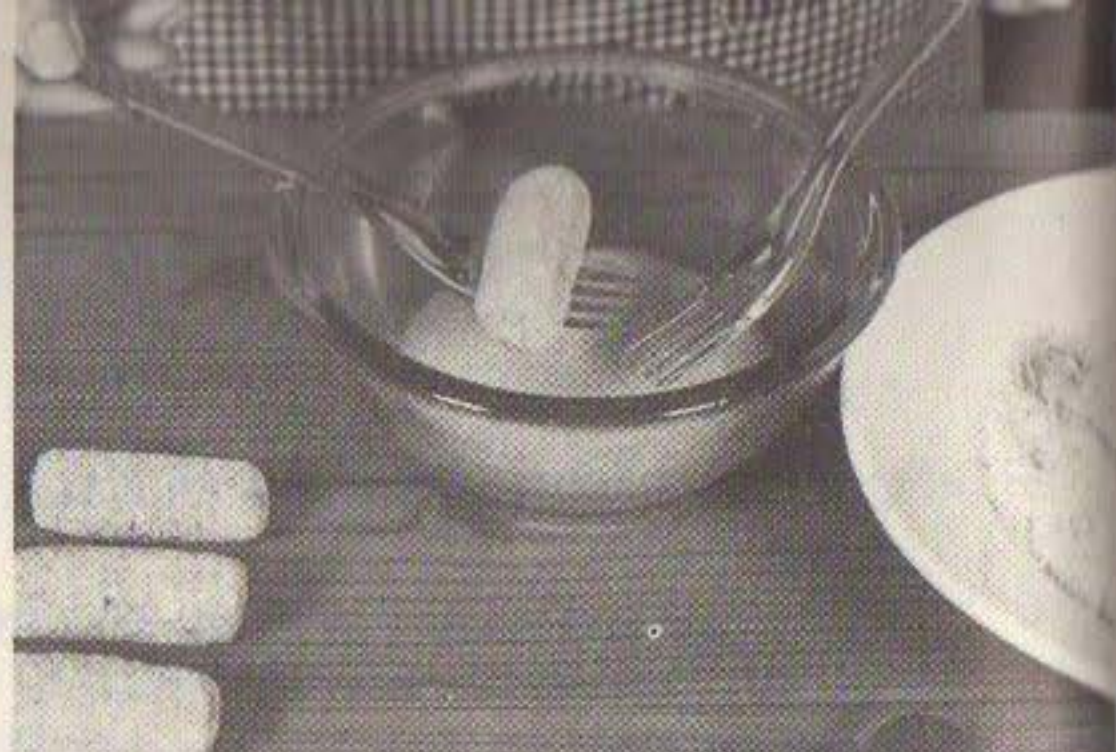
Se puede cubrir con catsup y panceta antes de hornear.



O bañar con salsa blanca de queso en el momento de servir.



Formar las croquetas con prolijidad y pasarlas por pan rallado.



Pasarlas por huevo batido con agua y después por pan rallado.



Dorarlas en aceite caliente y escurrirlas bien sobre papel absorbente.

Croquetas de carne:

Cantidad: 8 porciones

Mezclar

- 1 taza salsa blanca muy espesa (pág. 208)
- 2 tazas carne cocida, picada
- 1 cta. perejil picado
- 1 cta. cebolla picada

Enfriar.

Formar cilindros, esferas o conos. Pasarlos por pan rallado y por una mezcla de

- 1 huevo batido
- 2 Cdas. agua

Pasar de nuevo por pan rallado. Secar.

Freír en abundante aceite o grasa a 400°F (205°C). Escurrir sobre papel absorbente.

Se puede sustituir la carne por pescado, pollo, jamón.

Pastel de carne y puré:

Cantidad: 4 porciones

Dorar en

- 3 Cdas. aceite
- 1/2 kgr. carne picada

Agregar

- 1/2 taza agua caliente

Revolver hasta que la carne está sellada.

Agregar

- 2 Cdas. aceitunas
- 2 Cdas. pasas
- 3 huevos duros picados
- 1 cta. sal
- pizca de pimienta

Colocar en fuente de horno enmantecada y cubrir con puré de papas. Espolvorear con queso rallado y gratinar.

Torta de carne:

Horno: 450°F (230°C) 20 minutos
Cantidad: 6 porciones

Derretir en sartén 2 Cdas. panceta o tocino

Dorar 1 cebolla grande picada

Agregar 1/2 kgr. carne picada

Continuar cocinando lentamente hasta que la carne se dore.

Agregar | 1 cta. sal
| 1/4 cta. pimienta
| 1/4 cta. semilla apio (si se desea)

Poner la carne en fuente de horno enmantecada y cubrir con | 1 taza pulpa de tomate colada

Cubrir con | 1 masa de scones de emergencia (pág. 314).

Hornear.

Servir dado vuelta en una fuente.

Hamburguesas:

Cantidad: 3 porciones

Mezclar | 1/2 krg. carne picada
| 50 grs. panceta picada
| 3 Cdas. cebolla picada
| sal y pimienta

Formar bifes redondos y chatos. Colocar sobre plancha caliente untada con panceta o tocino. Cuando las hamburguesas están doradas y cocidas hasta la mitad, dar vuelta y cocinar otro tanto. Pueden acompañarse con una rebanada de cebolla dorada en la misma plancha.

Se acostumbra servir las en tortugas partidas al medio. Aderezar con salsa cat-sup.

Nota: Se pueden preparar también a la parrilla o a las brasas.

Hamburguesas con queso:

Utilizar la receta base, dar vuelta la hamburguesa sobre la plancha y colocarle encima una rebanada de queso del mismo diámetro que la carne. El queso se derretirá mientras se termina de dorar la hamburguesa.

Servir igual que la anterior.



Lengua hervida:

La lengua de vaca debe cepillarse bien antes de la cocción, ya que la membrana exterior es rugosa y difícil de limpiar y debe hervir durante 2 ó 3 horas en agua con cebolla, perejil, laurel, zanahoria, apio y sal, para que tome gusto. Al sacar del agua se le quita la membrana exterior antes de que enfríe. Se puede servir caliente o fría como fiambre.

La lengua es un músculo que necesita cocimiento largo por lo tanto la olla a presión es indicada para su cocción reduciendo su tiempo a una hora.

Lengua a la California:

Horno: 350°F (175°C) 45 minutos
Cantidad: 8 porciones

Poner una lengua hervida, pelada y rebanada en fuente de horno lo suficientemente profunda para que quepa cubierta con la siguiente salsa:

<i>Freír hasta que se dore</i>	1 1/2 taza cebollas picadas en 1/3 taza aceite
<i>Agregar y freír</i>	1 taza pasas sin semillas
<i>Agregar y cocinar hasta que hierva</i>	1/2 taza aceitunas verdes rellenas 1/3 taza salsa chile o catsup 3 tazas pulpa de tomate 1 1/2 cta. sal

Cubrir con esta mezcla la lengua, tapar y hornear.

Lengua con salsa de cebollas:

Cantidad: 8 porciones

<i>Rebanar</i>	1 lengua cocida
<i>Saltar en</i>	1/3 taza aceite
<i>Agregar</i>	2 cebollas picadas 2 Cdas. harina disueltas en 1/2 taza vinagre
<i>Agregar y cocinar a fuego lento durante 20 minutos revolviendo de vez en cuando para que no se pegue</i>	1 1/2 taza caldo sal y pimienta

Arrollados de lengua:

Rebanar fino una lengua cocida.

Preparar 1/2 receta de relleno de verdura (pág. 160) y rellenar cada rebanada. Arrollar.

Sujetar con palitos. Servir con salsa Bechamel (pág. 211) y calentar al horno.

Lengua a la jardinera:

Horno: 350°F (175°C) 30 minutos

Cantidad: 8 porciones

Poner en fuente de horno 1 lengua cocida rebanada

<i>Cubrir con</i>	2 tazas zanahorias en cubos
	1 taza apio en cubos
	1 taza cebolla en cubos

Verter sobre las verduras 4 tazas caldo en que fue cocida la lengua.

Hornear durante 30 minutos en horno moderado. Al sacar del horno, preparar salsa espesando el caldo con harina. (2 Cdas. por cada taza de líquido).

Gelatina de lengua:

Cantidad: 8 porciones

<i>Remojar</i>	1 1/2 Cda. gelatina sin sabor en
	1/4 taza agua fría

Disolver en 4 tazas caldo de lengua hirviendo

<i>Agregar</i>	3 tazas de lengua de vaca picada
	1/2 taza aceitunas picadas
	1/2 taza apio picado
	2 huevos duros picados o rebanados
	sal y pimienta

Poner en molde y dejar coagular. Desmoldar.

Lengua a la vinagreta:

Cantidad: 6 - 8 porciones

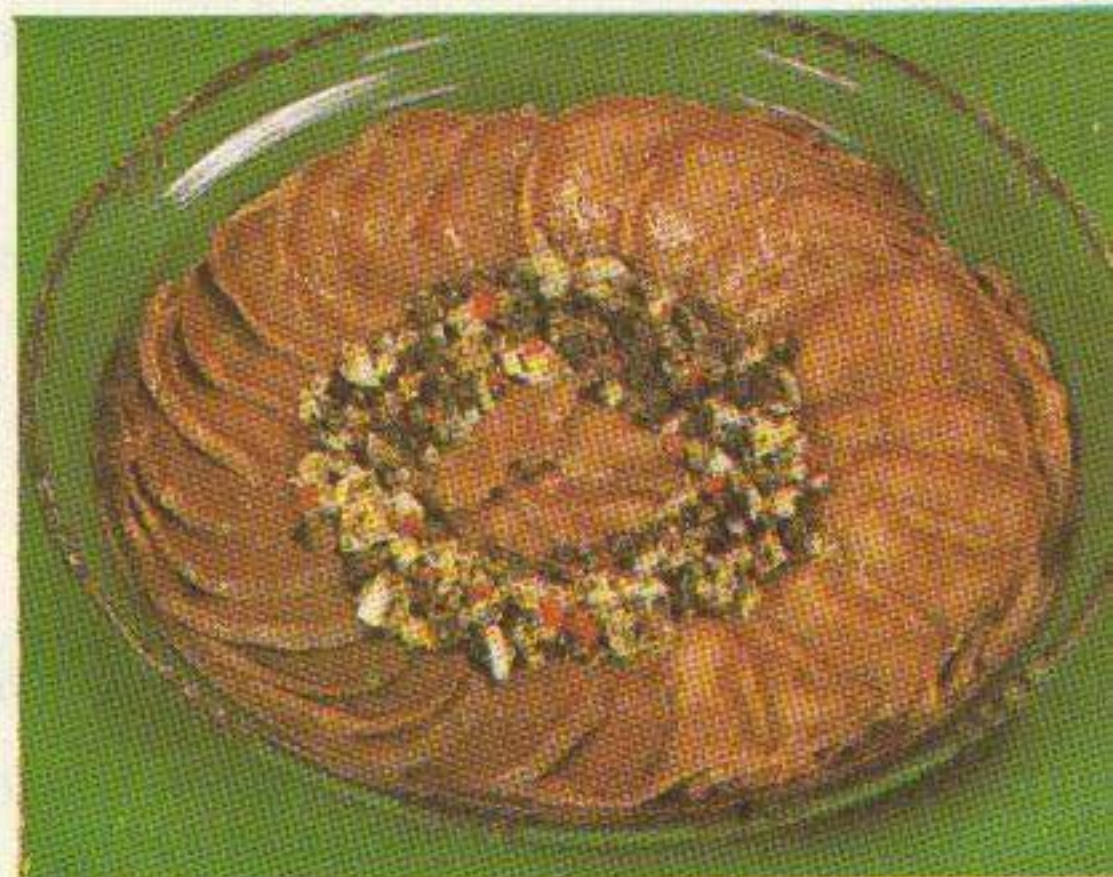
Rebanar fina una lengua cocida fría. Colocar sobre fuente. Preparar la vinagreta y verterla encima:

Vinagreta:

<i>Echar en un frasco</i>	1/2 taza aceite
	1/4 taza vinagre

Agregar 2 huevos duros, picados

<i>Agregar a la mezcla</i>	2 Cdas. perejil picado
	1 Cda. apio picado fino
	3 Cdas. alcaparras
	2 Cdas. morrón picado
	2 Cdas. aceitunas picadas
	2 ctas. sal



Corazón hervido:

Quitar la grasa, las arterias, venas y membranas. Enjuagar bien para quitarle la sangre suelta. Cocinar en agua con sal, cebolla, apio, perejil, etc., a fuego lento de 2 a 3 horas si es olla común o en la tercera parte del tiempo si es en olla a presión. Dejar enfriar dentro del caldo. Rebanar.

De un corazón de vaca se pueden servir hasta 12 porciones.

Corazón con salsa del mismo caldo:

Dejar que el caldo enfríe para que al coagular se pueda quitar la grasa. Clarificarlo a través de un liencillo y utilizar 3 tazas del caldo para preparar una salsa espesada con 3 Cdas. de chuño.

Condimentar.

Calentar rebanadas del corazón en la salsa y servir. Puede acompañarse con pickles.

Corazón a la crema:

También puede servirse cortado en rebanadas o cubos y cubierto con salsa blanca mediana.

Sandwiches de corazón:

La carne de corazón cocido, rebanada fina, untada con mayonesa y acompañada de lechuga se puede utilizar como relleno de sandwiches.

Corazón relleno:

Rellenar la cavidad de un corazón limpio con relleno de pan (pág. 186).

Prender con pinchos o coser. Pasar por harina con sal. Dorar en cacerola con aceite. Agregar 1 1/2 taza agua hirviendo o caldo.

Cocinar a fuego lento hasta que esté tierno. (En olla común de 2 a 3 horas, en olla a presión de 3/4 a 1 hora). Servir caliente con salsa del mismo caldo o frío con salsa francesa de lujo.

Corazón a la vinagreta:

Cantidad: 6 - 8 porciones

El corazón lo mismo que la lengua, puede prepararse después de cocido y rebanado en frío, con una vinagreta.

Sesos hervidos:

Lavarlos y quitarles la membrana en agua fría.

<i>Llevar a punto de hervor</i>	<div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;">1 litro de agua</div> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;">2 ctas. sal</div> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;">1 Cda. vinagre o jugo limón</div> </div>
---------------------------------	---

Cocinar los sesos en esta solución durante 10 minutos. Escurrir.

Sesos a la crema:

Servirlos en canapés o sobre tostadas con jamón picado. Verter por encima salsa blanca mediana.

Sesos saltados:

Dorarlos en manteca o gordura de panceta. Servirlos con salsa de hongos.

Sesos con huevos:

Cortar en pequeñas porciones el seso hervido y agregar a la receta de huevos revueltos, (4 huevos para cada seso).

Sesos a la milanesa:

Cantidad: 4 porciones

Cortar 2 sesos en rebanadas de 3 cms. Pasarlos por la siguiente masa:

<i>Mezclar</i>	2 huevos algo batidos
	3 Cdas. harina
	1 Cda. pan rallado
	sal y pimienta

Freír en abundante aceite hasta que estén dorados. Escurrir sobre papel.

Hígado:

Quitar los conductos gruesos y la membrana que lo envuelve. Cortar según la preparación en que se vaya a utilizar. Esta carne nunca se debe servir jugosa.

Hígado a la parrilla:

Cortar churrascos de 1 1/2 cm. de espesor y ponerlos sobre la parrilla. Llevan de 6 a 8 minutos de cocción, dándolos vuelta a la mitad del tiempo.

Hígado con cebollas:

Cantidad: 6 porciones

Preparar 1/2 kgr. de bifes de hígado y pasarlos por harina con sal.

Dorarlos en aceite. Una vez dorados, quitarlos del aceite y poner allí 1 kgr. de cebollas en rebanadas. Cuando se hayan dorado parcialmente, colocarle los bifes encima, verter 1/2 taza de agua hirviendo y cubrir. Cocinar a fuego lento durante 30 minutos. (Si se desea, utilizar menos cantidad de cebolla).

Hígado a la plancha con panceta:

Poner sobre la plancha 1 rebanada de panceta ahumada y cocinar el churrasco de hígado en la gordura. Espolvorear con perejil picado al servir.

Pan de hígado:

Horno: 350°F (175°C) 45 minutos

Cantidad: 8 porciones

Cocinar a fuego lento durante 5 minutos | $\frac{1}{2}$ kgr. hígado cortado en tiritas
 $\frac{3}{4}$ taza agua hirviendo

Escurrir el hígado y pasarlo por máquina de picar junto con | 1 cebolla mediana
200 grs. tocino o panceta

Mezclar bien con

1 taza miga de pan
1 cta. salsa inglesa
1 Cda. jugo de limón
1 cta. sal
1 cta. sal de apio
pizca de pimienta
2 huevos

Unir y poner en molde de pan. Cubrir con rebanadas de panceta.

Hornear. Puede servirse caliente o frío.

Paté de hígado:

Cantidad: 4 - 6 porciones

Cocinar a fuego lento hasta que esté tierno | $\frac{1}{4}$ kgr. hígado
1 taza agua
 $\frac{1}{2}$ cta. sal

Escurrir y pasar 3 veces por la máquina de picar junto con | 2 cebollas
6 huevos duros

Mezclar y agregar | 3 Cdas. manteca derretida
sal y pimienta

Formar una pasta y poner en molde enmantecado.

Enfriar. Se puede cortar en rebanadas y servir sobre galletitas, como fiambre o en relleno de sandwiches.

Mondongo hervido:

El mondongo debe cocinarse previamente a cualquier uso que se le piense dar. Necesita por lo menos 2 horas de hervor lento para que quede tierno.

Guiso de mondongo:

Cantidad: 6 porciones

Poner en cacerola

1 1/2 litro de agua
 1/2 kgr. mondongo cocido y cortado en cubos
 2/3 taza cebolla picada
 1/2 kgr. pechito de cerdo
 1/2 morrón picado
 1 1/2 Cda. perejil
 1/2 cta. tomillo
 1 hoja de laurel
 6 clavos de olor
 1 1/2 cta. sal

Cubrir y cocinar 30 minutos.

Agregar

1 taza papas cortadas en cubos

Cocinar a fuego lento hasta que las papas estén cocidas, (aproximadamente 20 minutos).

Mondongo con garbanzos:

Cantidad: 4 porciones

Poner en remojo la noche anterior

1/4 kgr. mondongo deshidratado
 3 tazas agua

Aparte remojar

1 taza garbanzos en
 4 tazas agua

Al día siguiente agregar sal y cocinar por separado.

En una cazuela dorar

100 grs. panceta ahumada picada
 1 cebolla en rebanadas
 1 diente de ajo
 1 zanahoria rallada

Agregar

1 taza tomate (fresco o pulpa)
 1 hoja laurel
 1 boniato rebanado fino

Agregar parte del líquido de los garbanzos y hervir hasta que el boniato esté cocido.

Colar y agregar el mondongo y los garbanzos cocidos.

Llevar a punto de hervor. Servir con perejil picado por arriba.

Mondongo a la criolla:

Cantidad: 4 porciones

Derretir 3 Cdas. manteca o grasa*Dorar* | 3 Cdas. morrón picado
3 Cdas. cebolla picada*Luego agregar* 3 Cdas. harina

Revolver hasta que quede suave.

Añadir | 1 1/2 taza pulpa de tomate
1 cta. sal
1/4 cta. pimienta*Traer a punto de hervor y agregar* | 1/2 kgr. mondongo cocido cortado en cubos

Cocinar a fuego lento 10 minutos.

Mondongo a la milanesa:*Lavar y cortar en trozos de 6 x 8 cms.* 600 grs. mondongo*Cocinar hasta que está tierno en con* | agua hirviendo y sal
1 hoja laurel
1 rama de apio

Ecurrir. Secar desprendiendo el exceso de gordura.

Pasar los trozos por pan rallado*luego por una mezcla de* | 1 huevo batido
1 Cda. leche
1 cta. sal
1/8 cta. pimienta

Pasar nuevamente por pan rallado.

• Freír. Ecurrir sobre papel absorbente.

Riñones:

Quitar la grasa y la membrana. Cortar al medio y quitar los conductos.

Poner en agua y vinagre por lo menos 30 minutos, para sacar el sabor fuerte. Enjuagar.

Riñones a la brochette:

Intercalar en un pincho porciones de riñón, panceta, morrón, y pan y asar a la parrilla.

Riñones a la parrilla:

Una vez abiertos y limpios pasarles manteca derretida por encima y asarlos de 10 a 25 minutos según el tamaño. Darlos vuelta una sola vez. Servirlos con jugo de limón o un poco de mostaza.

Pastel de riñones:

Horno: 400°F (205°C) 20 minutos

Cantidad: 6 porciones

<i>Pasar por</i>	$\frac{1}{3}$ taza harina 2 riñones limpios cortados en cubos $\frac{1}{4}$ kgr. pulpa tierna en cubos
------------------	--

<i>Saltar en</i>	$\frac{1}{4}$ taza manteca
------------------	----------------------------

Retirar la carne y los riñones una vez que estén dorados.

<i>Preparar allí mismo una salsa con</i>	1 cebolla picada 3 Cdas. perejil picado 1 $\frac{1}{2}$ taza caldo sal, pimienta $\frac{1}{2}$ cta. salsa inglesa 1 cta. jugo limón 1 hoja laurel
--	---

(Se pueden utilizar otras verduras en dados, como ser: papas, zanahorias y arvejas).

Cuando la salsa está pronta, volver la carne y los riñones a ella.

Calentar y verter todo en fuente de horno.

Cubrir con masa de scones. Llevar al horno hasta que la masa esté cocida.

Maneras de calentar los frankfurters:

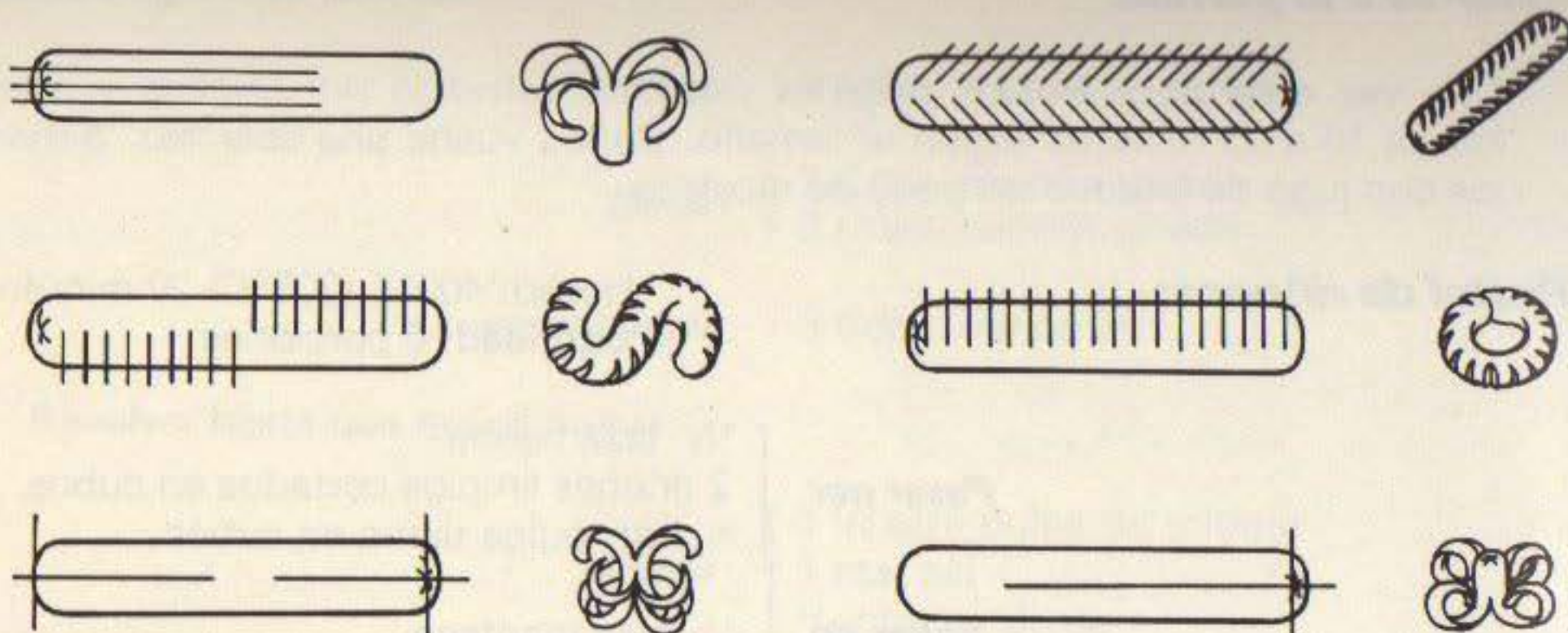
La carne de los frankfurters ya está cocida. Por lo tanto para servirlos es necesario únicamente calentarlos y esto puede hacerse de varias maneras.

En agua caliente:

Colocarlos en agua caliente aproximadamente 5 minutos, si se desea un efecto decorativo hacer los cortes indicados en la página siguiente antes de sumergirlos. (Se logra el mismo efecto cuando se calientan dentro de una salsa).

Al vapor:

Se coloca una rejilla a 5 cms. del fondo de la olla y se llena con 3 cms. de agua caliente. Los frankfurters se colocan sobre la rejilla para que se calienten con el vapor del agua.



A la plancha:

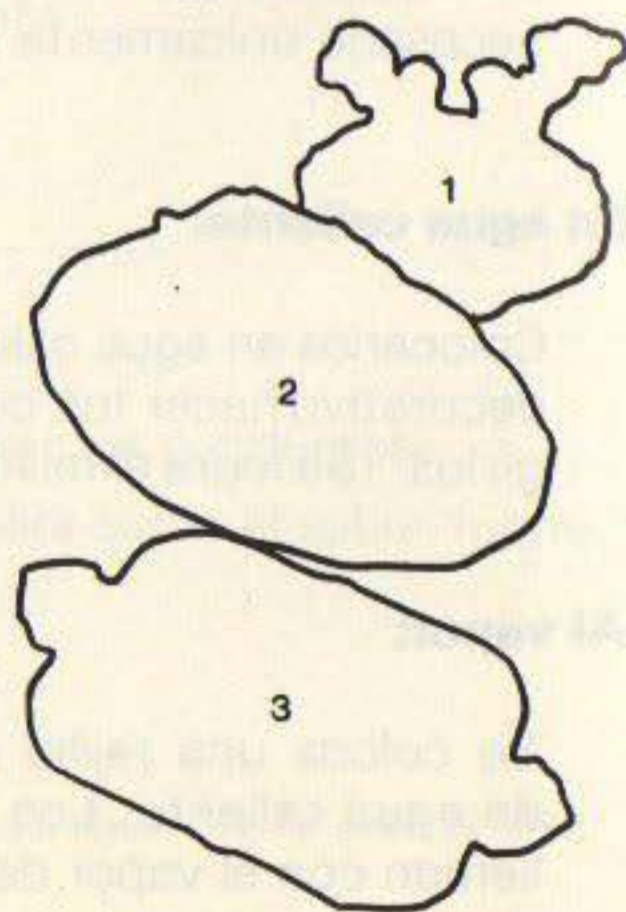
Colocarlos sobre una plancha caliente. Dar vuelta periódicamente para que se doren parejos. Si se preparan en una sartén se les puede poner un chorrito de agua que cubra el fondo.

A la parrilla:

Los frankfurters pueden calentarse al calor de las brasas o a la parrilla envueltos en panceta. Cuando se hayan dorado parejos, estarán prontos.

Al horno:

En la misma forma se pueden calentar en un horno moderado 350°F (175°C) por 10 minutos.



1. Corona de Cordero, pág. 179.
2. Jamón Glaceado, pág. 178.
3. Costillas de Cerdo Rellenas, pág. 177.



Carne de cerdo al horno:

Es importante respetar los tiempos de cocción de la carne de cerdo ya que ésta puede transmitir enfermedades parasitarias como la triquinosis si no se cocina adecuadamente.

Tiempo de cocción a horno moderado: 350°F (175°C)

Por cada kgr: 1 1/2 hora.

Para trozos de más de 2 kgr. por cada kgr.: 1 hora.

Costillar al horno:

El costillar de cerdo con lomo, deshuesado, atado y horneado se puede servir caliente o frío acompañado con distintas salsas.

Utilizar la tabla de tiempo para calcular la cocción.

Lechoncitos al horno:

El tiempo de cocción dependerá de su tamaño, pero en todos los casos se recomienda adobar 12 horas antes de hornear, mezclando orégano, tomillo, ajo, perejil, sal y aceite.

Lechón a la parrilla:

Se adoba igual que para hornearlo. Se comienza la cocción con el hueso hacia el lado del fuego dorando la piel al final.

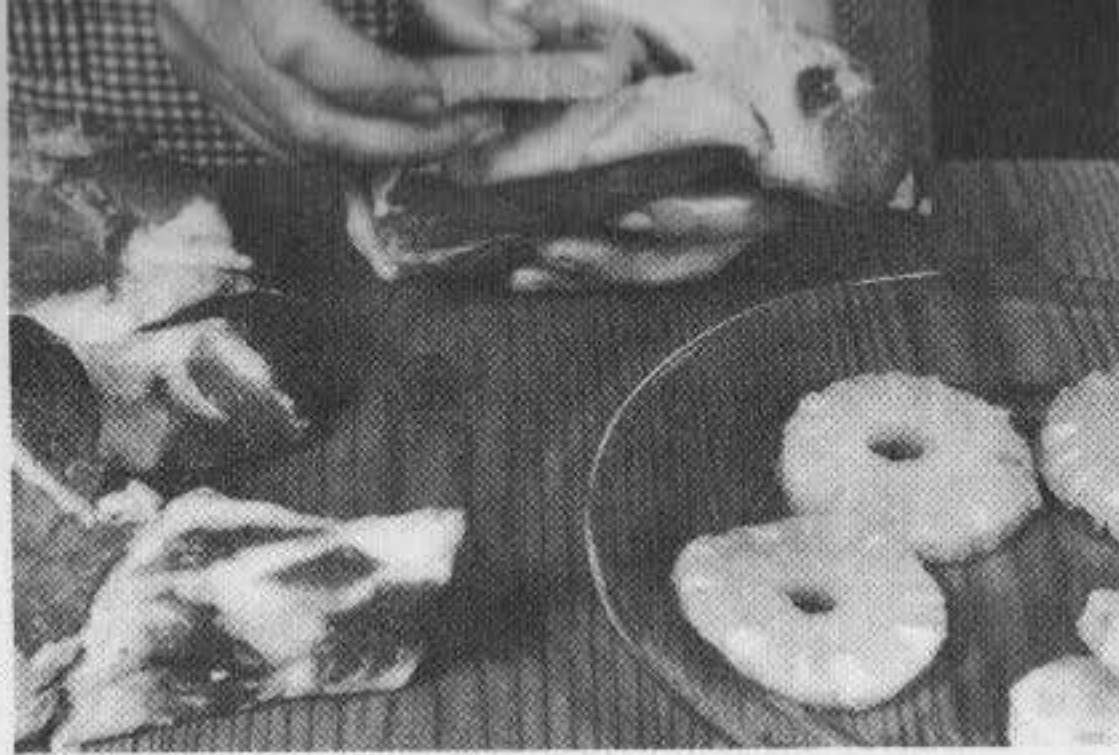
Costillas doradas:

Cocinar en sartén caliente hasta que están doradas de ambos lados, tapar y continuar la cocción a fuego suave hasta que la carne está toda del mismo color (no hay partes rosadas), aproximadamente 30 minutos. Se puede agregar 1 Cda. de agua hirviendo por cada costilla en el momento de taparlas.

Costillas a la cabaña:

Horno: 350°F (175°C) 1 1/2 hora

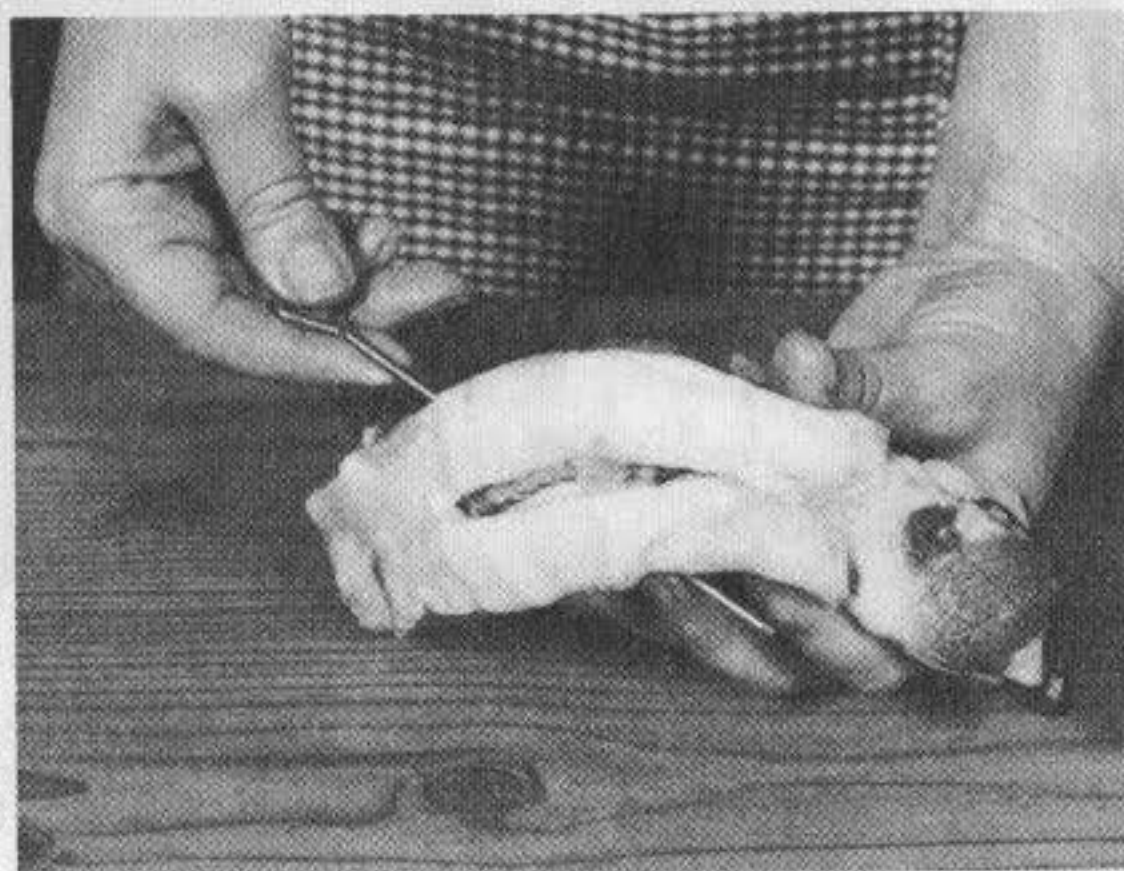
Colocar en fuente de horno enmantecada, en capas, alternando, cebollas y tomates en rebanadas. Utilizar aproximadamente 1/2 taza de cada verdura por costilla. Condimentar cada capa con sal y polvos curry. Encima colocar 1 kgr. de costillas de 1 1/2 cm. de espesor y dorarlas. Hornear 45 minutos en horno moderado. Luego tapar y seguir cocinando de 30 a 45 minutos más.



Costillas de cerdo rellenas:

Horno: 350°F (175°C) 15 minutos
300°F (150°C) 1 1/2 hora

Utilizar costillas de 3 cms. de espesor, por lo menos. Cortarles un bolsillo hasta el hueso en el centro de la pulpa, cuidando que la abertura sea pequeña. Condimentar. Rellenar con rebanadas de boniato cocido y media rebanada de ananá. Cerrar la abertura con un pincho. Pasar por huevo y pan rallado. Poner en asadera y mojar con jugo de ananá. Cocinar en horno moderado durante los primeros 15 minutos y luego bajarlo a lento. Bañar las costillas a menudo con jugo de ananá. Necesitan aproximadamente 2 horas de horno.



Mousse de jamón:

Cantidad: 4 porciones

Remojar

1 Cda. gelatina sin sabor en
1 Cda. agua fría

Disolver con

1/2 taza agua hirviendo

Agregar

2 tazas jamón picado (250 grs.)
1/3 taza morrón picado
1/3 taza apio picado
1 cta. mostaza
pizca de pimienta
1/2 cta. sal

Batir hasta que espese y agregar

1/2 taza crema doble

Verter en molde de aro y dejar coagular en el refrigerador por lo menos 1 1/2 hora. Desmoldar y servir con salsa epicúrea en el centro del anillo.

Salsa epicúrea:*Mezclar*

3 Cdas. mayonesa
 1/2 taza crema doble batida
 1/2 cta. mostaza
 1/2 cta. sal
 pizca de pimienta

**Jamón glaseado:**

Horno: 300°F (150°C)

Se prepara con jamón previamente cocido. Hacer una pasta con los siguientes ingredientes:

Mezclar

1 taza azúcar rubia
 1 Cda. mostaza
 1/4 taza vinagre

Cortar la gordura del jamón en forma de rombos, atravesándola hasta la carne. Colocar clavos de olor en el centro de cada rombo y cubrir con la pasta.

Necesita 1/2 hora de cocción por cada kgr. de jamón, en horno lento. Se debe bañar continuamente mientras se está asando, con la salsa del fondo de la asadera.

Jamón glaseado con frutas:

Se procede de la misma forma que en la receta anterior, poniendo guindas glaseadas en el centro de cada rombo.

Otra variante se obtiene cortando los rombos más grandes y colocando rebanadas de ananá en almíbar sujetas con palitos. Se baña el jamón con jugo de ananá.

Jamón a la parrilla:

Para preparar en menos tiempo, rebanar jamón de 1 cm. de espesor, cubrir en la misma forma que en las recetas anteriores, con la pasta de azúcar y dorar a la parrilla aproximadamente 20 minutos.

Panceta ahumada frita:

Colocar las rebanadas de panceta en una sartén fría. Dorar a fuego lento, dándolas vuelta de vez en cuando.

Arrollado de jamón:

Horno: 400°F (205°C) 10 minutos

Preparar el arrollado de bizcochuelo cremoso (pág. 334).

Una vez frío desenrollar y untar con 1/2 taza mayonesa

Cubrir con | 150 grs. jamón cocido picado
lechuga picada

Arrollar bien apretado y envolver. Colocar en el refrigerador durante 1 hora. Quitar del refrigerador, desenvolver, ponerlo sobre la fuente en que se va a servir.

Bañar con 1 taza mayonesa

Decorar con | huevos duros
aceitunas
lechuga

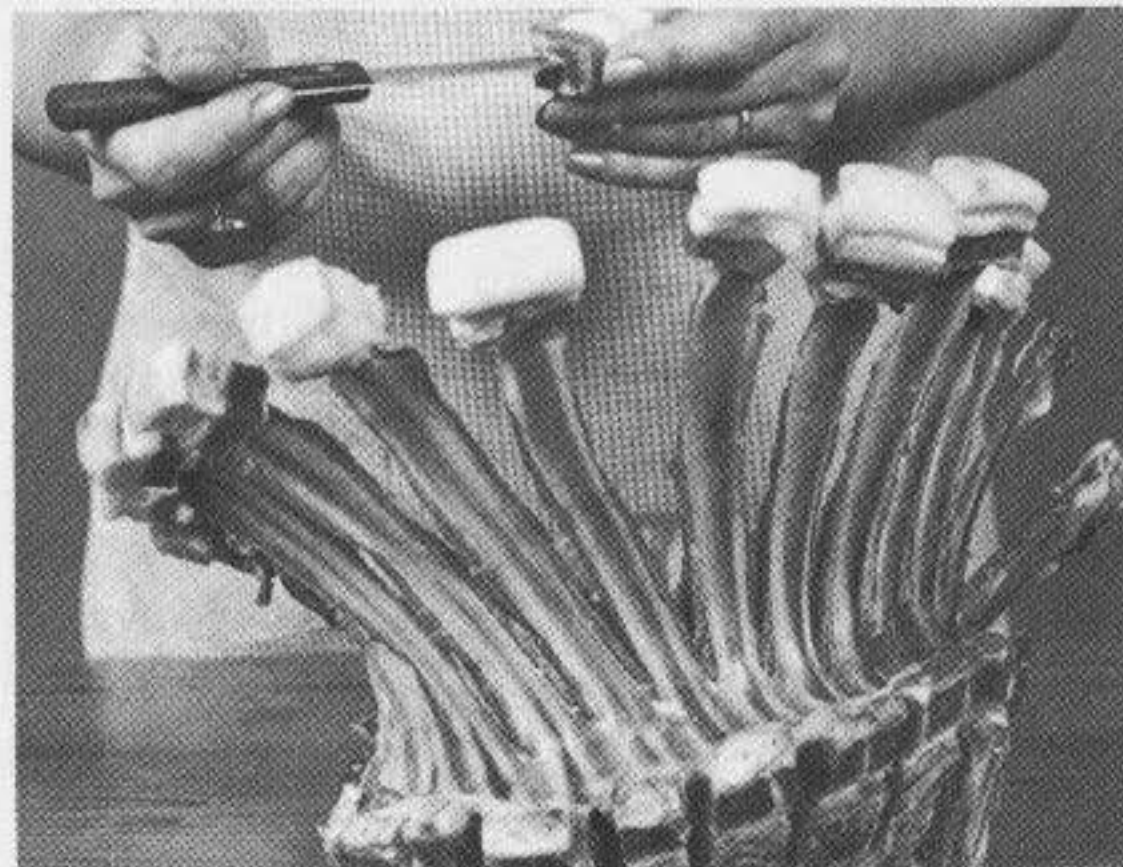
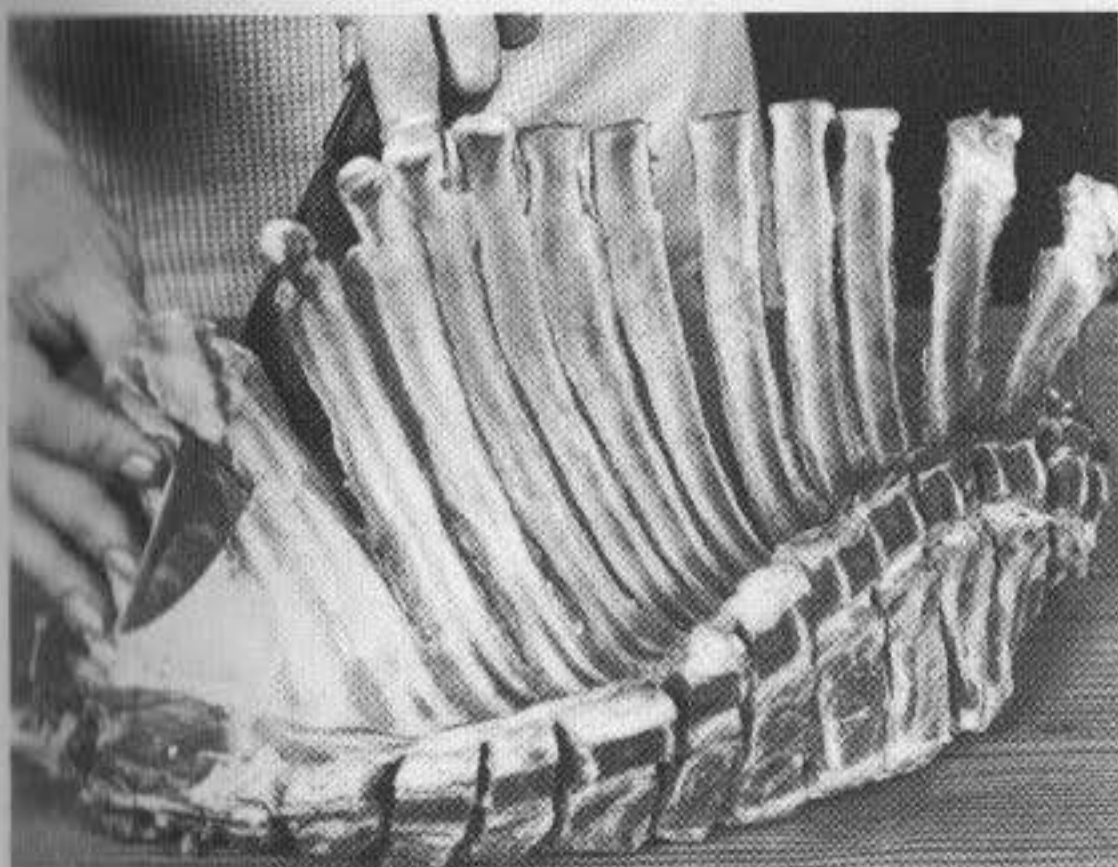
Servir frío.

Corona de cordero:

Horno: 350°F (175°C)

Se prepara con el costillar. Se desprende la carne de la punta de las costillas hasta la base. Se separan las costillas entre sí en la base del lado de adentro para que tengan movimiento. La corona se forman dejando el lado del hueso para afuera. Se une con pinchos cerrando la corona.

Las puntas de los huesos se cubren con un cubito de tocino para que no se quemen en el horno y para que la gordura bañe la carne lentamente. Se puede utilizar relleno de pan, si se desea. Hornear 1 1/2 hora para cada kgr. de carne. Se sirve con arvejas o papas doradas. Se sacan los cubos de tocino del costillar y se colocan papeles rizados.



Paleta a la australiana:

Horno: 350°F (175°C) 2 1/2 hora aprox.
 Cantidad: 8 porciones

Sacar el hueso de una paleta de cordero de 2 1/2 kgr. aprox.

Dorar 2 Cdas. tocino picado

Agregar y dorar 1 1/4 taza migas de pan

Agregar y mezclar bien 1/2 taza jamón crudo picado
 1/2 taza leche
 2 Cdas. cebolla picada
 1 cta. morrón picado
 1/2 cta. sal
 pizca de nuez moscada

Rellenar la cavidad de la paleta y sujetar con pinchos.

*Colocar en una asadera y untar
 con una mezcla de*

1 Cda. manteca
 1 Cda. azúcar
 2 Cdas. jugo de limón
 1 Cda. salsa inglesa

Hornear.

Cordero al curry:

Cantidad: 6 porciones

Cortar en trozos pequeños 1 kgr. paleta o pecho de cordero

Dorar en 2 Cdas. aceite

Cubrir con agua caliente

Agregar 1 1/2 cta. sal
 1 hoja laurel
 6 granos de pimienta
 2 cebollas rebanadas
 1 cta. perejil picado

Cocinar a fuego lento 2 horas. Colar y sacar la carne.

Mezclar 1/4 taza harina
 1 cta. polvo curry
 2 Cdas. agua fría

Agregar 2 tazas caldo colado

Cocinar hasta que espese.

Agregar la carne, calentar y servir sobre arroz hervido.

Guiso de cordero a la española:

Cantidad: 6 porciones

Cortar en trozos pequeños 1 kgr. pecho de cordero

Dorar en 2 Cdas. aceite

Agregar | 2 litros agua caliente
1 cta. sal

Cocinar tapado a fuego lento durante 1 1/2 hora.

Agregar | 1 cebolla grande picada
1 ají verde picado
1/2 taza arroz lavado crudo

Cocinar 10 minutos más.

Agregar | 1 1/2 taza pulpa de tomate
1 taza arvejas envasadas

Cocinar 5 minutos más.

Verter una porción sobre | 1 huevo batido
1 cta. aceite
1/2 cta. vinagre

Combinar con el resto del guiso y calentar.

Guiso de cordero a la irlandesa:

Cantidad: 6 porciones

*Cortar en trozos pequeños
(3 cms. de lado)* | 1 kgr. paleta de cordero

Poner en una cacerola pesada con | 1 litro de agua hirviendo
2 ctas. sal
1/4 cta. pimienta
1/2 cta. tomillo
6 - 8 cebollinos

Cocinar a fuego lento 1 1/2 hora.

Agregar y cocinar hasta que estén tiernos | 1 taza zanahorias en cubos
1 taza nabos en cubos
2 tazas papas en cubos

Agregar 2 Cdas. perejil picado

Si se desea, espesar la salsa con 2 Cdas. de harina disuelta en un poco de agua fría.

Brochette de cordero:

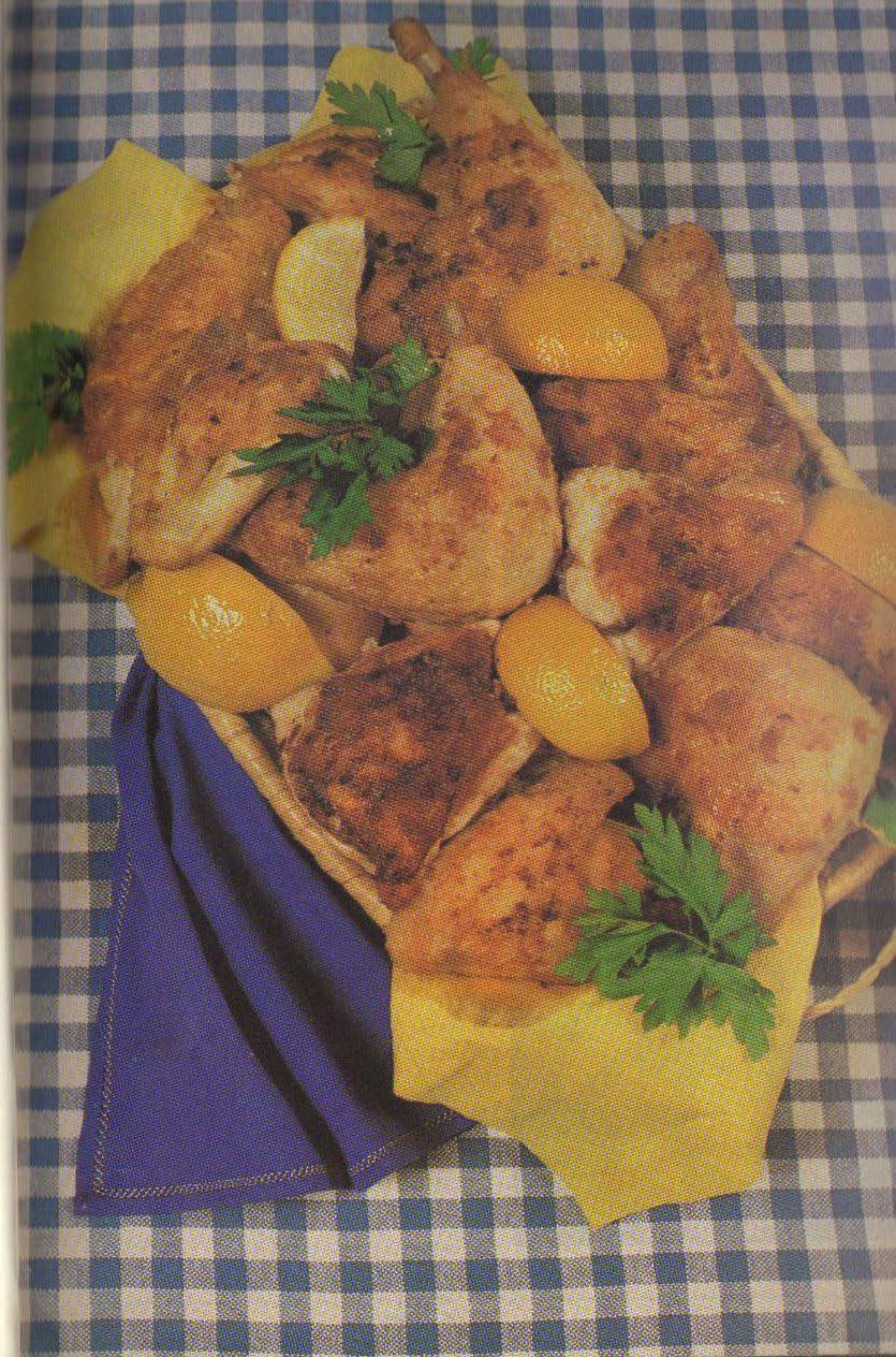
Cortar carne de paleta de cordero en cubos de 4 cms. de lado.

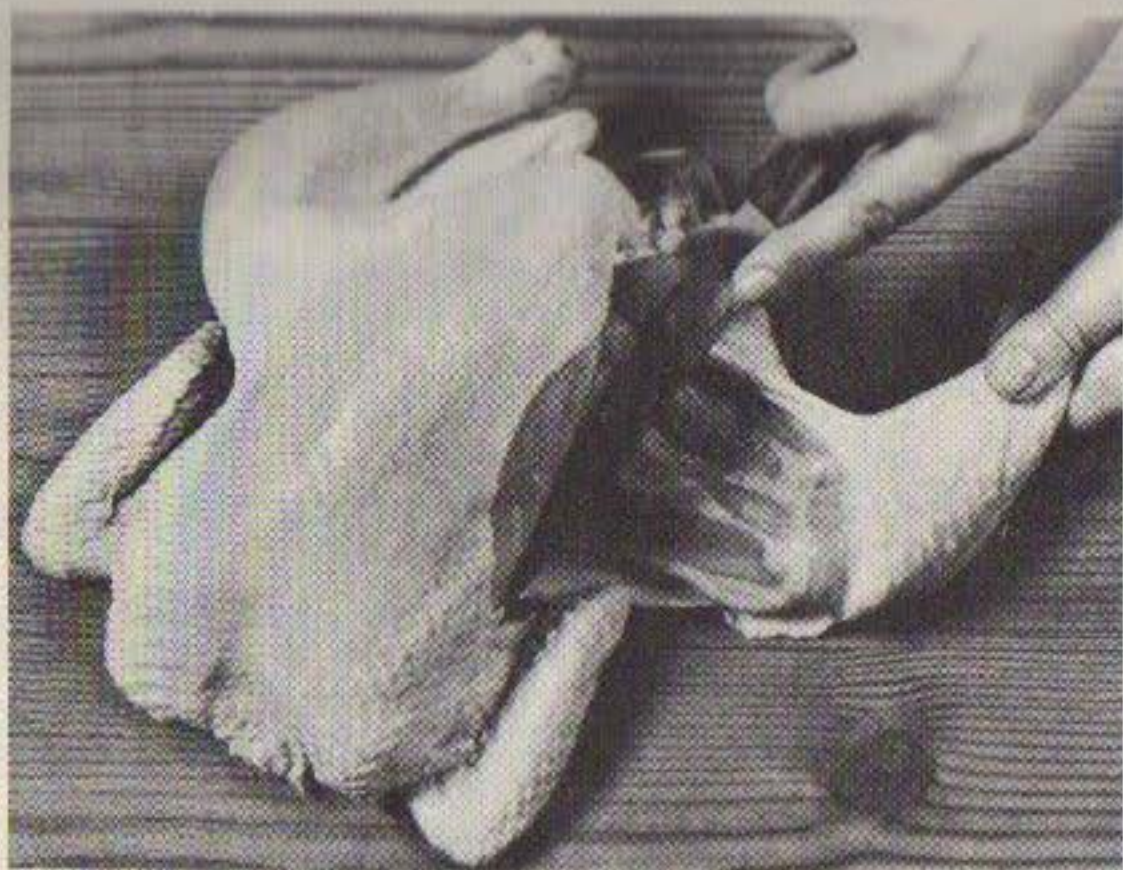
Poner de 3 a 4 alternando con trozos de cebolla, manzana y panceta en los pinchos de brochette. Pasar por salsa francesa de lujo; colocar en asadera con rejilla y asar de $\frac{3}{4}$ a 1 hora dándolos vuelta de vez en cuando y mojando con la salsa.

Selección de aves:

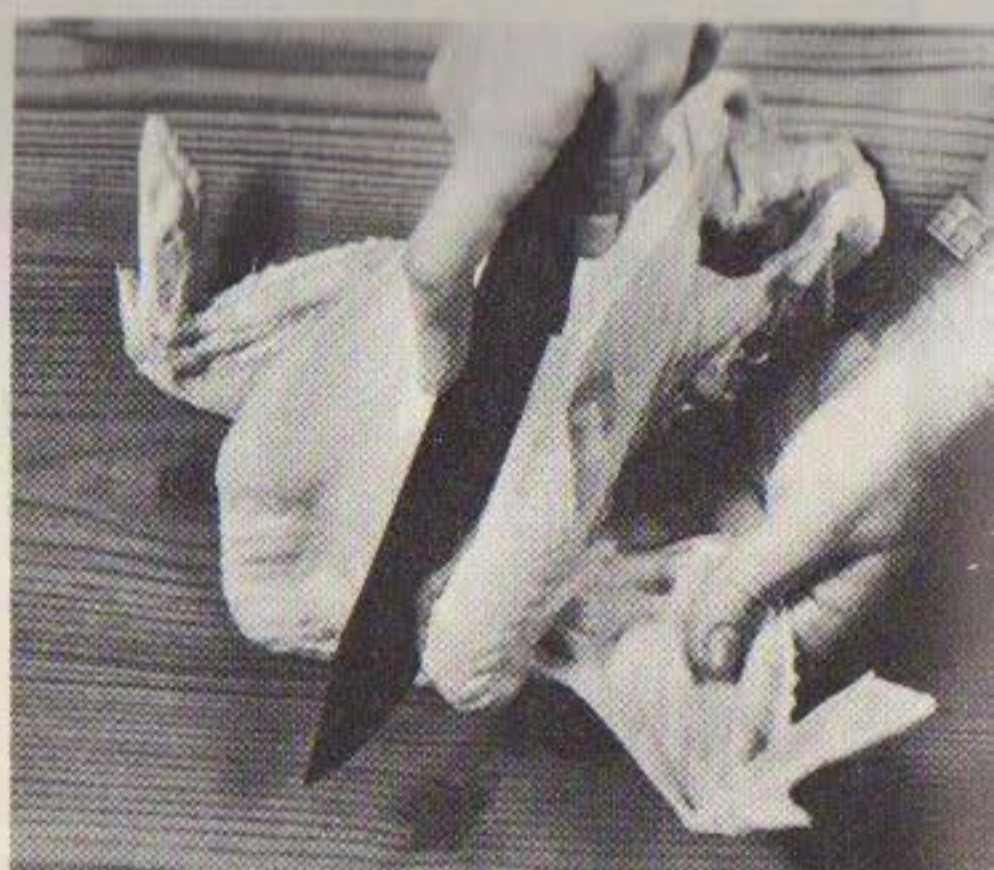
De acuerdo a la forma en que se preparará, desde el asado a la parrilla hasta el hervido, la edad puede variar de 8 semanas en los pollos a 2 años en las gallinas; de 5 meses a 2 $\frac{1}{2}$ años en los pavos y de 4 $\frac{1}{2}$ meses al año en los patos.

Seleccionar aves de pechuga llena y ancha, y de muslos gruesos, que tengan gordura pareja sobre todo el cuerpo. La prueba de esto es que la gordura cubra las costillas, que es el último lugar donde se deposita la grasa en el animal.

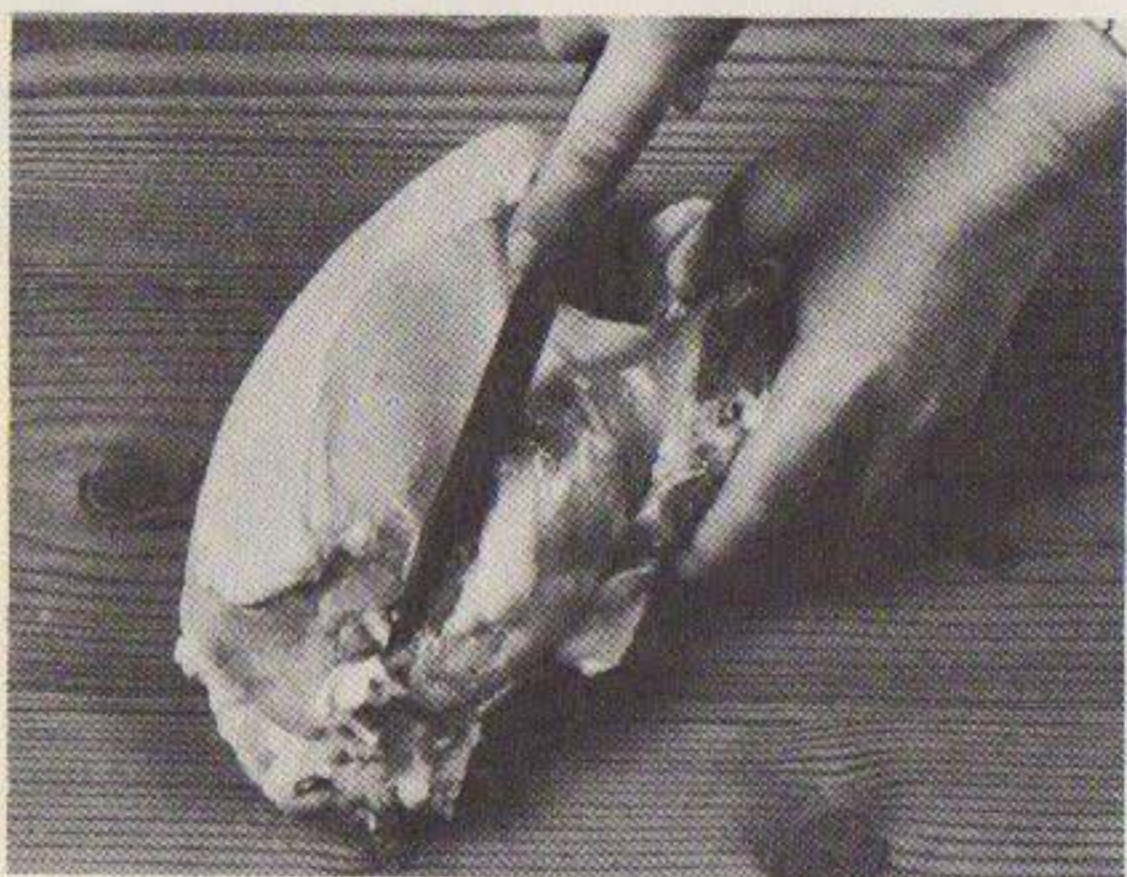




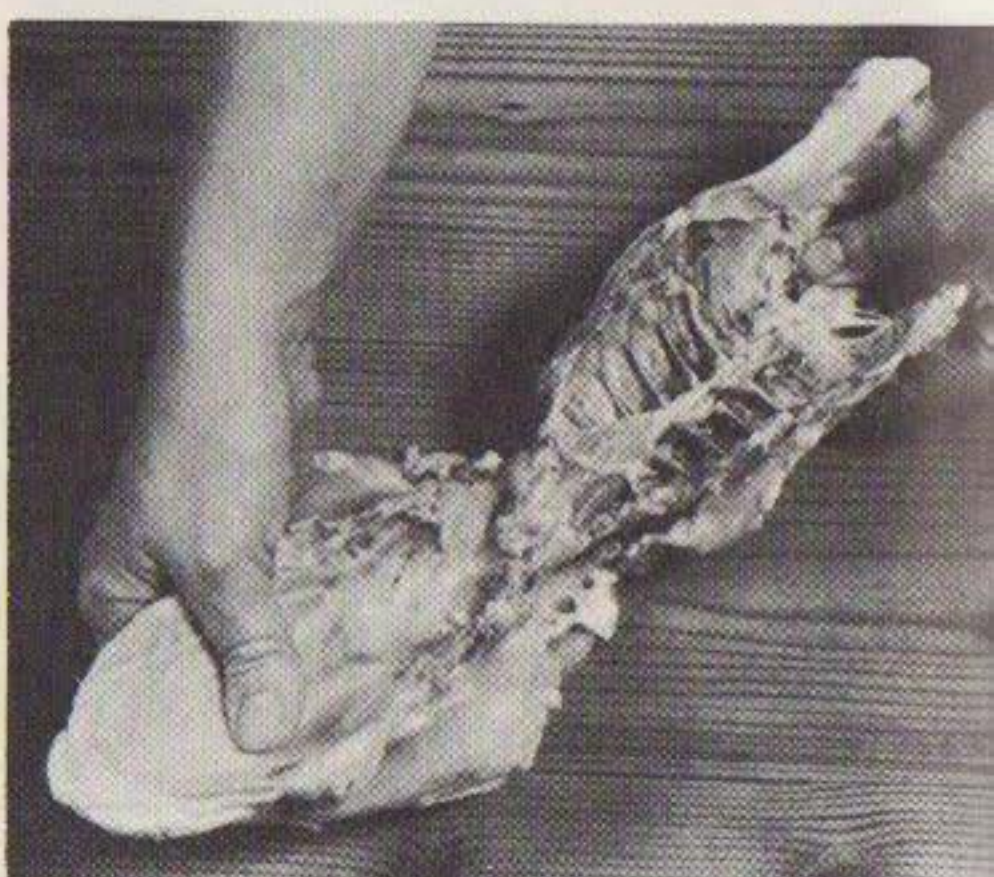
- 1 Colocar el pollo en la mesa con la pechuga hacia arriba. Separar una pata del cuerpo, desprender la articulación y cortar. Repetir en la misma forma con la otra pata. Si el ave es de gran tamaño se puede dividir en pata y muslo.



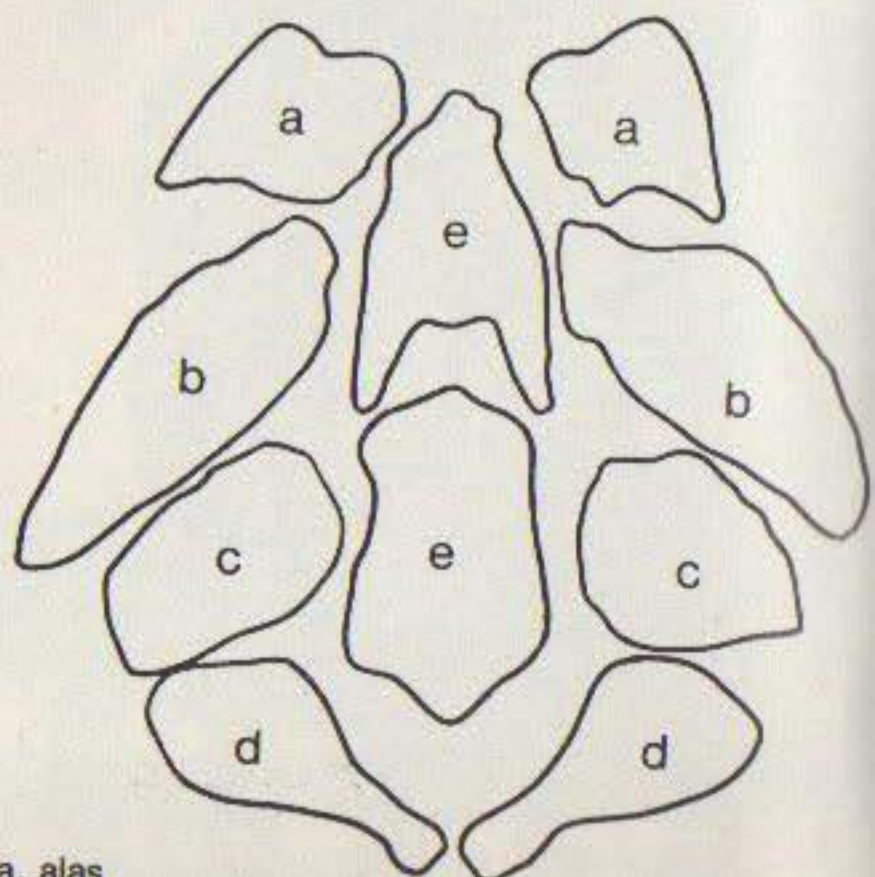
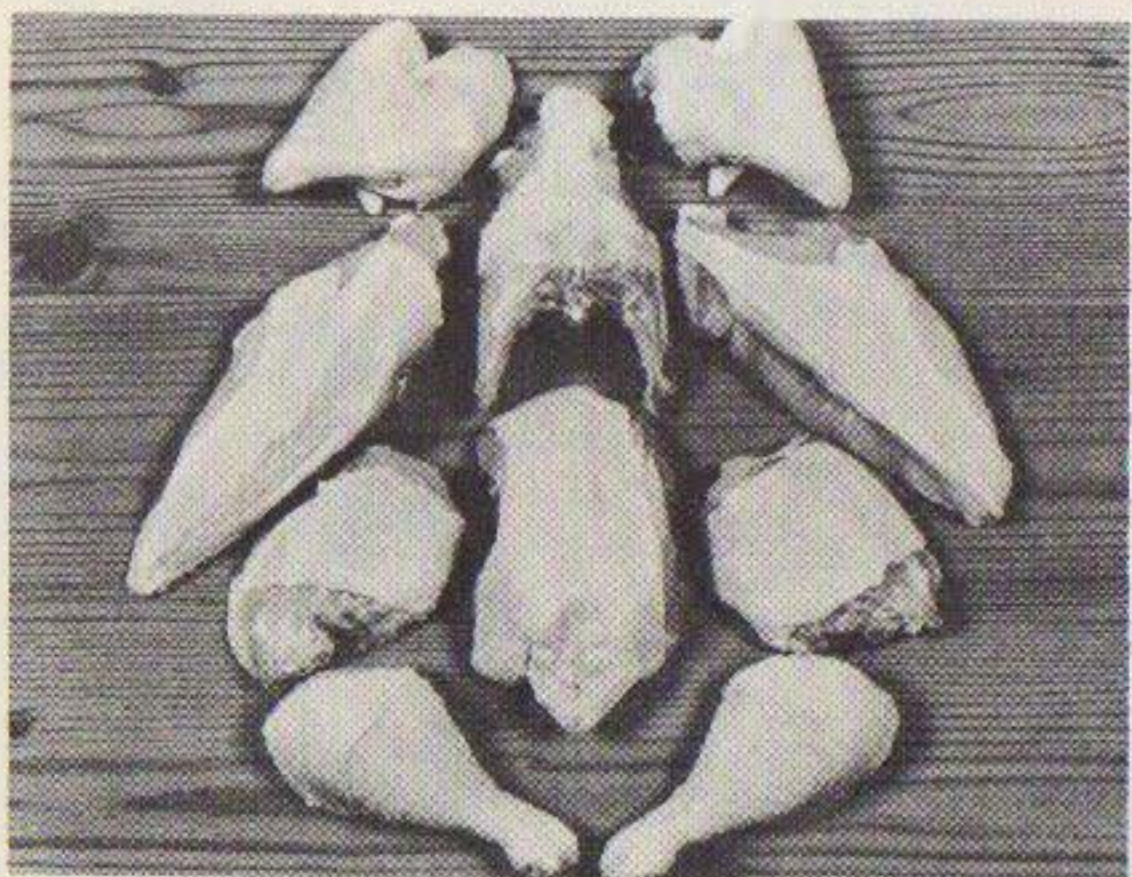
- 2 Presionar la parte superior del ala contra el cuerpo para encontrar la articulación y hacer allí la incisión, pararla entonces del cuerpo y cortar (generalmente hacerlo se corta una rebanada delgada de pechuga).



- 3 Insertar el cuchillo en la cavidad y cortar desde la articulación del hombro a través de las costillas. Hacer lo mismo del otro costado.



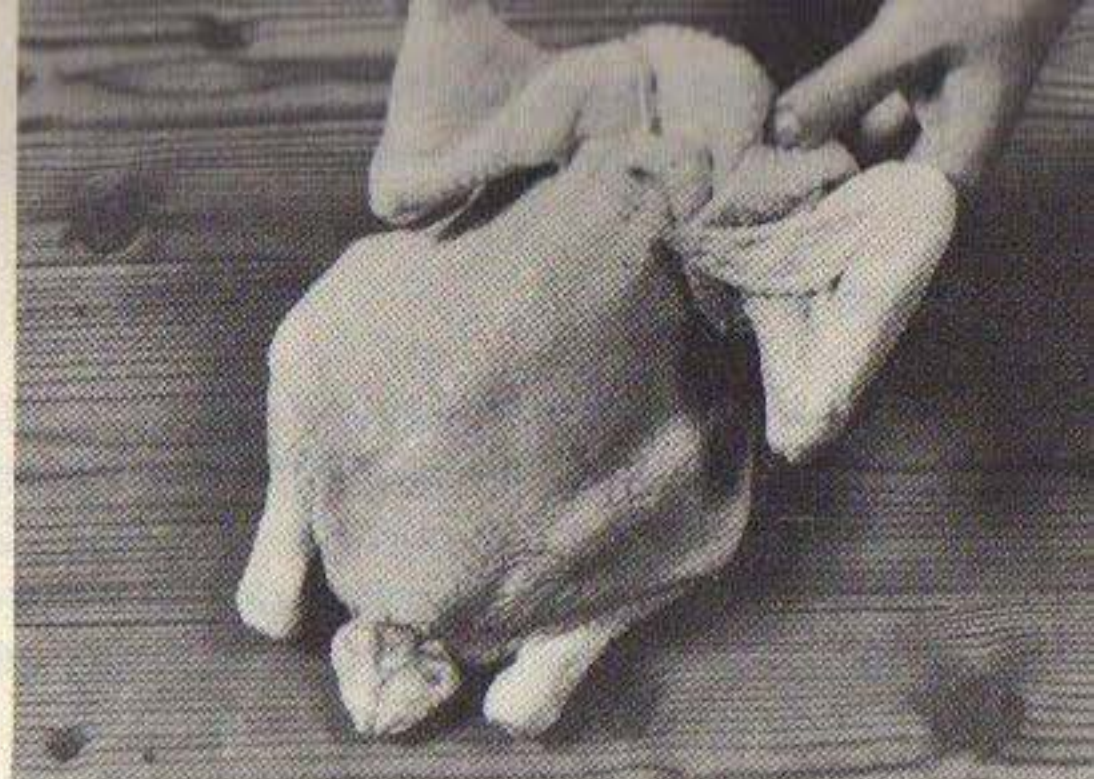
- 4 Separar la pechuga de la parte de atrás y dividirla en dos por debajo de la última costilla. Si el animal es grande se pueden obtener 3 o hasta 4 presas de la pechuga.



- a. alas
b. pechuga
c. muslos
d. patas
e. espalda

Ave asada:

Revisar si las vísceras fueron prolijamente retiradas. Si trae los menudos quitarlos. Lavar con agua fría para eliminar todo resto de sangre. Escurrir y secar.



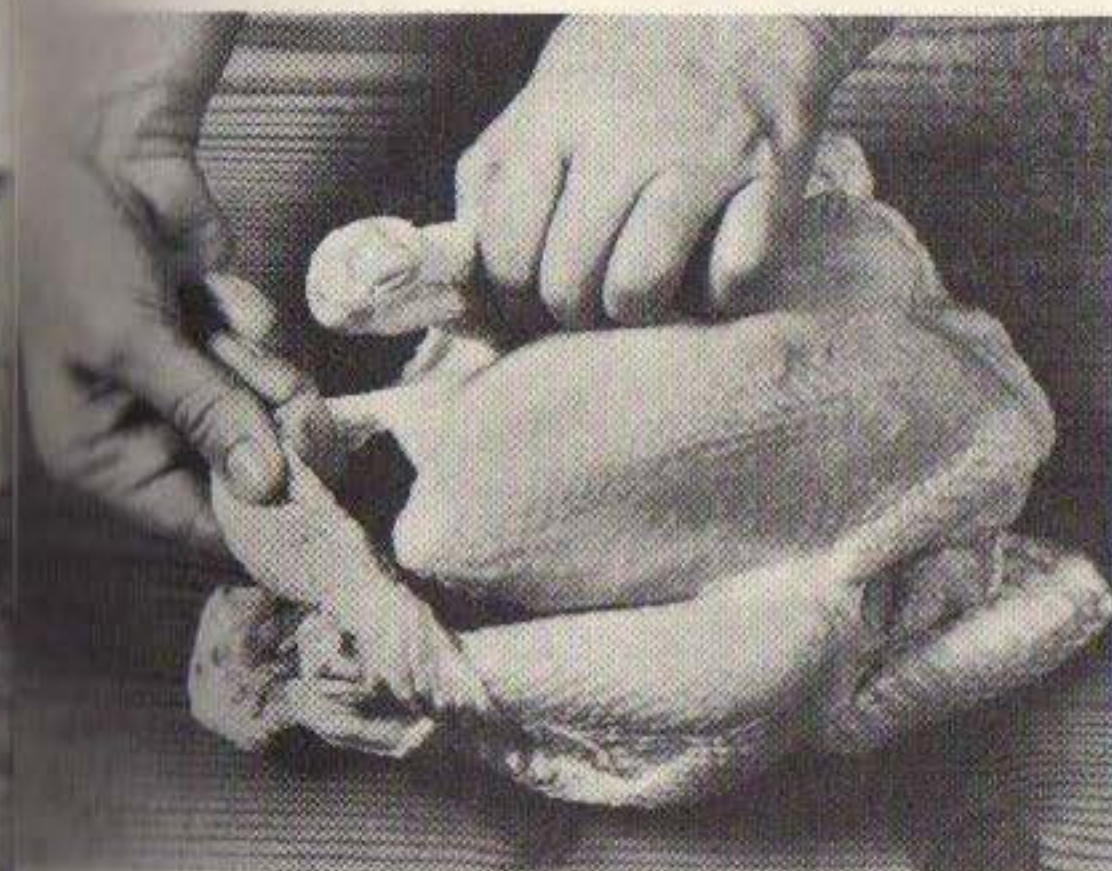
Doblar las alas hacia atrás para que sirvan de apoyo al colocarlo en la asadera.

pa-
se-
e al

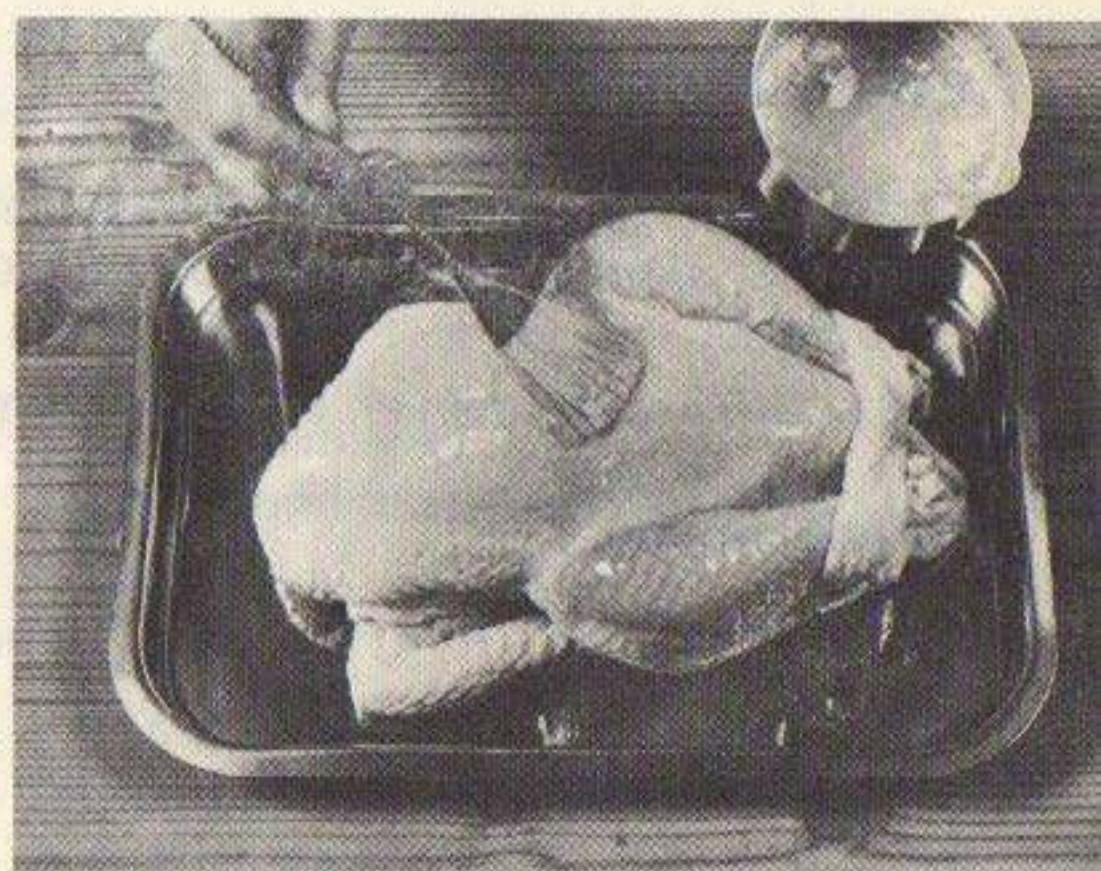
sta

sta

sta



Condimentar por dentro y sujetar las patas.



Untar y condimentar la piel. Durante la cocción bañar con el jugo que suelta el ave. A mitad del tiempo dar vuelta para que se dore.

Tabla de tiempo para asar aves:

La tabla siguiente da una idea aproximada del tiempo y temperatura para asar aves, la edad del ave influye en el resultado final.

AVE	PESO		TEMPERATURA		TIEMPO
	Kgrs.	Farenheit	Centígrados		Horas
Pollo	1 — 2	350	175		30 min. a 60
	2 — 2 1/2	350	175		1 1/2 — 2
Pato	2 1/2 — 3	350	175		2 — 2 1/2
	4 — 6	325	165		3 — 4
Pavos	6 1/2 — 8	275	135		5 — 6
	8 1/2 — 10	250 - 275	120 — 135		6 1/2 — 7 1/2

Salsa marrón:

Utilizar el jugo que haya soltado el ave al asarse. Sacar de la asadera un rato antes de terminar la cocción del ave. Dejar enfriar, retirar la gordura que sube a la superficie y utilizar 2 Cdas. por cada taza de líquido; mezclar con igual cantidad de harina. Condimentar con sal y pimienta, revolver a fuego lento hasta que haya espesado. Si se desea, usar leche o caldo combinado con el jugo.

Salsa marrón con menudos:

A la misma salsa agregarle menudos cocidos picados.

Aves rellenas:

Preparar igual que el ave asada, rellinando la parte superior antes de doblar la piel del cogote. Después de rellinar, coser y atar las patas a las rabadilla.

Las aves se cocinan en la misma forma que para asar.

Relleno de pan:

	POLLO 2 Kgrs.	PAVO 5 1/2 kgr.
<i>Derretir en sartén grande</i>	1/3 taza gordura de pollo o manteca	1 taza
<i>Agregar y dorar</i>	1/4 taza cebolla picada bien fina	3/4 taza
<i>Mezclar con</i>	4 tazas migas de pan	12 tazas
Revolver hasta que las migas se doren.		
<i>Verter en un bol y agregar</i>	2 ctas. sal 1/2 cta. pimienta 1 cta. hierbas mezcladas, tomillo, orégano, laurel, etc., y otros condimentos si se desea.	2 Cdas. 1 cta. 1 Cda.

Si se prefiere el relleno algo húmedo agregarle caldo de ave.

Variaciones:**Con pasas:**

A la receta básica agregarle 1/2 taza de pasas.

Con hongos:

Dorar en la gordura 150 grs. de hongos. Proceder igual que en la receta básica.

(sigue)

Con chorizo de cerdo:

Saltar 200 grs. de chorizo de cerdo deshecho. Utilizarlo en lugar de la gordura para cocinar el relleno. Proceder como en la receta básica.

Con apio:

A la receta básica agregarle $\frac{1}{2}$ taza de apio picado fino.

Relleno de naranja (Pato):**Remojar**

3 tazas migas de pan
 $\frac{1}{2}$ taza jugo de naranja

Agregar

2 ctas. ralladura de naranja
 $\frac{2}{3}$ taza pulpa de naranja
2 tazas apio picado
 $\frac{1}{2}$ taza manteca derretida
1 huevo algo batido
 $\frac{1}{2}$ cta. sal
 $\frac{1}{4}$ cta. pimienta
otros condimentos, si se desea

Relleno de frutas (Pavo):

Mezclar todos los ingredientes y rellenar un pavo de 2 a 2 $\frac{1}{2}$ kgr.

3 tazas migas de pan
 $\frac{1}{2}$ taza gordura, derretida
 $\frac{1}{2}$ taza de manzanas picadas
 $\frac{1}{2}$ taza de ciruelas desecadas cocidos picados
 $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza de jamón picado
1 cta. sal
 $\frac{1}{4}$ cta. pimienta
1 Cda. jugo de limón

Pollo dorado a la crema:

Horno: 400°F (205°C)

Espolvorear las presas de pollo con sal y pimienta. Pasar por harina, luego por huevo diluido con una cucharada de agua fría y después por pan rallado. Poner en una fuente de horno enmantecada. Hornear de 40 a 60 minutos en horno caliente, mojándolo después de los primeros 5 minutos con manteca derretida. Servir con salsa blanca mediana (pág. 208) preparada con crema doble y leche.

Aves a la parrilla:

Pueden prepararse aves tiernas en horno con parrilla, a las brasas o al espiedo.

Salar y enmantecar el ave. Como es fuego directo y la carne tierna, se cocina rápido. Generalmente los pollitos se parten en dos longitudinalmente poniéndose el hueso hacia el lado del fuego primero, dorando la piel al final. Durante la cocción enmantecar a menudo.

Un pollito de 1 kgr. se prepara en 30 minutos aproximadamente.

Ave frita:

Para freír se recomiendan pollos de 1 kgr. a 1 1/2 kgr. de peso, si son más grandes hervirlos parcialmente antes de freír. Según las preferencias se pueden cubrir con una pasta liviana (I) o solamente con harina sazonada (II).

I)

Cortar en presas, lavar y secar un pollo que no pese más de 1 1/2 kgr.

Batir 2 huevos

Agregar 1/2 taza leche

<i>Cernir juntos y agregar</i>	1 taza harina
	1 cta. polvo de hornear
	1 cta. sal

Agregarle batiendo 1 cta. manteca derretida o aceite

Freír en abundante aceite a 350°F (175°C). Mantener a esa temperatura durante la cocción. Escurrir en papel absorbente y mantener caliente hasta el momento de servir.

II)

Cortar en presas, lavar y secar un pollo que no pese más de 1 1/2 kgr.

<i>Mezclar</i>	1/2 taza harina
	1 cta. sal
	1/2 cta. pimentón
	1/4 cta. pimienta

Calentar en una sartén de 28 cms. de diámetro que tenga tapa, 1 1/2 taza de aceite. Dorar allí las presas pasadas por la mezcla de harina durante 15 minutos. Disminuir el calor, tapar la sartén y cocinar 15 minutos más. Si la tapa no es hermética agregar 1 ó 2 Cdas. de agua al aceite. Escurrir sobre papel absorbente y mantener caliente hasta el momento de servir.

Pollo a la cacerola:

Si se utilizan aves crudas, se doran las presas en una mezcla de manteca y aceite. Cuando están doradas, condimentarlas y agregar 1 taza caldo de ave, tapar la cacerola con tapa pesada que ajuste bien y cocinar a fuego lento durante 30 minutos.

Si se utilizan aves cocidas, deben haber hervido alrededor de 20 minutos. Dorar las presas y cocinar en la misma forma que la anterior, aproximadamente 10 minutos. Si se desea se puede sustituir parte del caldo por vino blanco.

Pollo a la Maryland:

Preparar el pollo en mitades, cuartos o presas.

*Mezclar en una bolsa
de papel grueso o
polietileno*

1 taza harina
2 ctas. sal
1/2 cta. pimienta
1/2 cta. sal de apio
1 cta. pimentón

Colocar cada presa en la bolsa y sacudir hasta que quede cubierta.

Poner en cacerola pesada 2 cm. de aceite (parte de manteca) y colocar las presas con la piel hacia abajo.

Dorar de los 2 lados, tapar la cacerola y cocinar a fuego lento durante 40 minutos. Para que se endurezca la piel cocinar de 5 a 10 minutos en cacerola destapada.

Servir con buñuelos de choclo y bananas saltadas pasadas previamente por harina.

Pollo con ruedas de ananá:

Condimentar el pollo con sal, pasar por huevo diluido con agua y luego por harina. Dorar en aceite o manteca dentro de una olla pesada y tapar para cocinar a fuego lento. De vez en cuando bañar con jugo de ananá. Lleva de 40 a 60 minutos. Servir con ruedas de ananá pasadas por harina y doradas en manteca.

Aves hervidas:

Las aves que no son muy tiernas son apropiadas para hervir y preparar con ellas comidas a la crema, croquetas, pasteles, etc.

Quedan más sabrosas si se agrega al agua de cocción 1 puerro, 1 trozo de cebolla, 1 ó 2 ramas de apio, 1 zanahoria, 1 ó 2 hojas de laurel, perejil, clavo de olor, sal, hierbas y condimentos a gusto.

El tiempo de cocción varía, pero generalmente en olla común es de 1 1/2 a 2 horas y en la olla a presión, de 30 a 45 minutos.

Pollo a la King:

Cantidad: 4 porciones

<i>Preparar</i>	2 1/2 tazas salsa blanca mediana (pág. 208) con mitad caldo de gallina y mitad leche
<i>Derretir</i>	3 Cdas. manteca
<i>Dorar</i>	1 morrón verde picado
<i>Y agregar a la salsa blanca con</i>	1 morrón rojo picado 1 taza hongos picados 3 tazas pollo cocido y picado

Condimentar a gusto. Si estuviera muy espeso agregarle caldo de gallina o leche. Servir sobre porciones de puré de papas, arroz cocido, scones, waffles, tostadas o canastitas.

Nota: La salsa blanca se puede espesar con 2 yemas de huevo y agregarle 1 taza de crema doble. Se le puede añadir aceitunas o almendras.

Canastitas:

Una manera atractiva de servir cualquier mezcla a la crema de pescado, mariscos, pollo, carne, huevos o verduras es ponerla en tarteletas (pág. 268) o en canastitas hechas de acuerdo a una de las siguientes sugerencias:

Cajitas de pan:

Cortar pan duro en rebanadas de un espesor de 5 cms. Formar un cilindro o un cubo con cada rebanada. Sacarles el centro, formando cajitas. Untar con manteca derretida y dorar en horno caliente o freír en aceite abundante a 400°F (205°C).

Una vez formadas las cajitas si se desea:

<i>Sumergirlas en</i>	1 huevo batido 2 Cdas. leche 1/4 cta. sal
-----------------------	---

Cuando el pan esté bien remojado, escurrir y freír en aceite abundante a 390°F (200°C). Escurrir sobre papel absorbente, y servir inmediatamente.

Timbales de Pollo:

Horno: 350°F (175°C) 20 minutos

Cantidad: 4 porciones

<i>Derretir</i>	2 Cdas. manteca
<i>Agregar y cocinar 5 minutos revolviendo continuamente</i>	<div> <div>1/4 taza migas de pan</div> <div>2/3 taza leche</div> </div>
<i>Agregar</i>	<div> <div>1 taza pollo cocido picado</div> <div>2 ctas. perejil picado</div> <div>2 huevos algo batidos</div> <div>1/2 cta. sal</div> </div>

Verter en moldes enmantecados y hornear a baño maría.
Servir con salsa bechamel (pág. 211).

Gallina con dumplings:

Cortar en presas una gallina, colocar en 2 litros de agua hirviendo salada junto con 1/4 taza apio picado, 1 clavo de olor, 1 hoja de laurel. Hervir 45 minutos.

<i>Agregar</i>	<div> <div>1 taza cebollinos</div> <div>1 taza zanahoria en trozos</div> <div>1 taza papines o papas en trozos</div> </div>
----------------	---

Cocinar 15 minutos más en olla tapada.

<i>Aparte batir</i>	1 huevo
---------------------	---------

<i>con</i>	1/3 taza leche
------------	----------------

<i>Cernir juntos y agregar</i>	<div> <div>3/4 taza harina</div> <div>2 1/2 cta. polvo hornear</div> <div>1/2 cta. sal</div> </div>
--------------------------------	---

<i>Agregar</i>	<div> <div>2 Cdas. perejil</div> <div>1/2 cta. tomillo</div> </div>
----------------	---

Destapar la olla y verter dentro la mezcla por cucharadas. Tapar nuevamente y cocinar 15 minutos. Para evitar que los dumplings se aplasten no se debe destapar la olla durante la cocción.

Pollo con espirales de scones:

Horno: 425°F (220°C) 15 minutos

Poner en fuente de horno pollo hervido y verduras cubiertas con salsa blanca hecha con caldo, bien condimentada. Preparar masa de scones (pág. 312). Estirarla y cubrir con perejil picado, arrollar y cortar espirales. Poner los espirales sobre el pollo con salsa y hornear en horno caliente durante 15 minutos:

Mousse de gallina y almendras:

Cantidad: 4 porciones

Calentar 1 taza caldo de gallina

Verter sobre

3 yemas batidas
1/2 cta. sal
1/4 cta. pimentón
1/2 cta. salsa inglesa

Cocinar a baño maría hasta que espese.

Agregar y disolver

1 Cda. gelatina sin sabor remojada en
2 Cdas. agua fría

Dejar enfriar parcialmente.

Pasar por la máquina de picar y agregar

1/2 taza pechuga de gallina
1/2 taza almendras peladas, tostadas y
picadas

Incorporar

1 taza crema doble batida

Verter en un molde y enfriar.

Desmoldar. Adornar con perejil o lechuga. Servir con mayonesa o salsa golf (pág. 214).

Si se desea remojar la gelatina en jerez en lugar de agua.

Ave deshuesada:

Quitar las patas y las puntas de las alas al ave a la altura de la primera coyuntura. Hacer un tajo a lo largo del lomo desde el cogote hasta la rabadilla.

1. Desprender la piel del cogote y cortar las vértebras del cogote lo más abajo posible.
2. Desprender la carne junto a la coyuntura del hombro, trabajar hacia el ala desprendiendo el hueso, cuidando de no romper la piel.

(sigue)

3. Desprender la carne a lo largo de las costillas hacia la pechuga. Cortar la coyuntura del muslo.
4. Quitar los huesos de las patas como se hizo con las alas.
5. Hacer un corte alrededor del ano para que puedan desprenderse los huesos.
6. Desprender la parte principal del esqueleto todo en uno.
7. Rellenar cuidando no poner demasiado relleno, ya que éste se hincha al cocinarse. Coser.

Relleno:

<i>Mezclar</i>	2 tazas migas de pan
	$\frac{3}{4}$ taza de leche
	$\frac{1}{4}$ kgr. carne de cerdo picada
	$\frac{1}{4}$ taza jamón picado
	$\frac{1}{2}$ taza arvejas o trufas
	1 huevo
	sal, pimienta y nuez moscada

Para hervir el ave envolverla en liencillo. Cocinar en agua con hierbas aromáticas de 1 a 2 horas hasta que esté tierna.

Para servir fría colocar en molde y cubrir con la siguiente gelatina:

<i>Calentar</i>	4 tazas caldo de la cocción de la gallina
<i>Batir juntos y agregar al caldo fuera del fuego</i>	2 claras
	$\frac{3}{4}$ taza agua

Volver a hervir.

Colar a través de un liencillo. Calentar.

<i>Agregar y disolver</i>	$\frac{1}{4}$ taza gelatina sin sabor
	remojada en
	$\frac{3}{4}$ taza agua fría

Condimentar a gusto y verter sobre la gallina.

Poner en el refrigerador por lo menos 12 horas. Desmoldar dejando la pechuga de ave hacia arriba. Decorar con huevos duros, trufas, etc. Servir con mayonesa.

Pescado:

A la dueña de casa le interesa el pescado por su valor nutritivo y su economía. Sustituye a la carne de vaca proporcionando proteínas. Es excelente fuente de yodo y fósforo, minerales éstos esenciales en la dieta humana.

Características del pescado fresco:

- Ojos saltones y brillantes.
- Agallas rojo brillantes.
- Carne elástica: al presionar con los dedos no queda marca.
- Escamas bien adheridas a la piel.

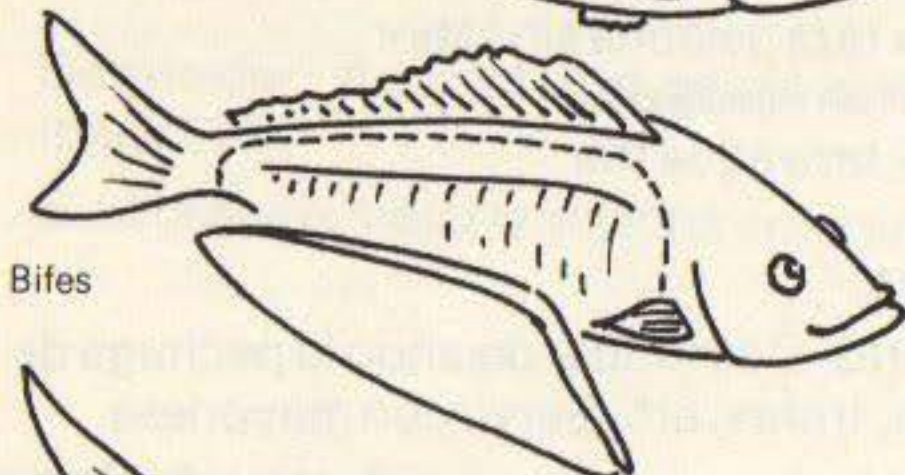
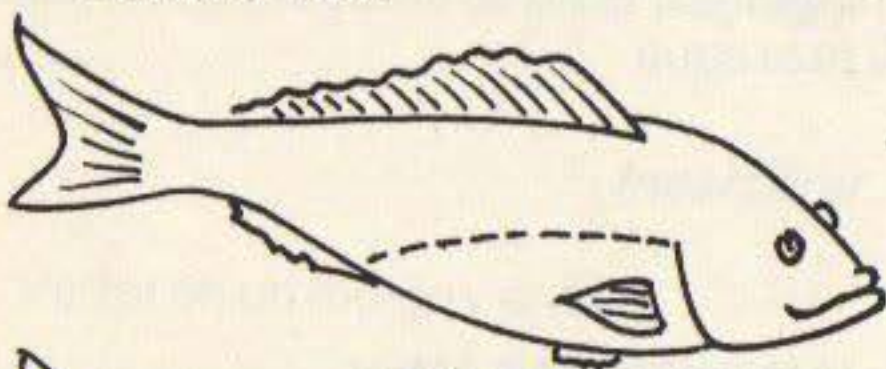
Limpieza:

Para limpiar pescado deben desprenderse las escamas raspando la superficie con el lomo del cuchillo. Cortar las aletas.

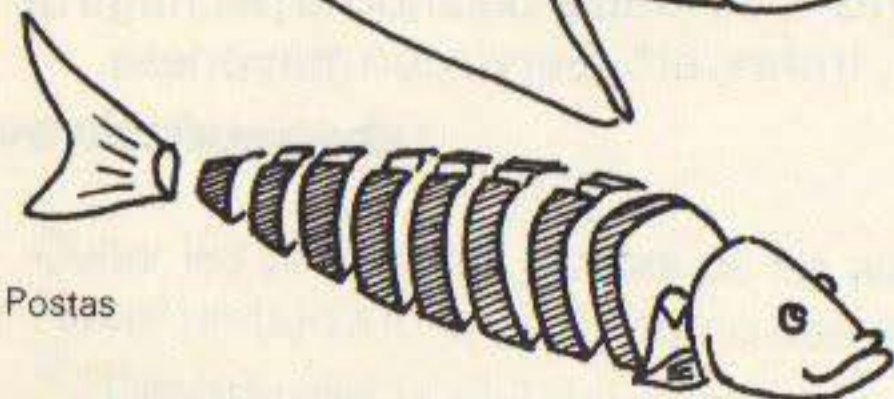
Hacer un corte desde el ano a la cabeza para vaciarlo. Raspar bien hasta el espinazo y enjuagar.

Para preparar pescado entero con cabeza quitarle las agallas, si no, quitar toda la cabeza.

Cortar la cola.



Bifes



Postas

Distintos cortes de pescado:

Postas:

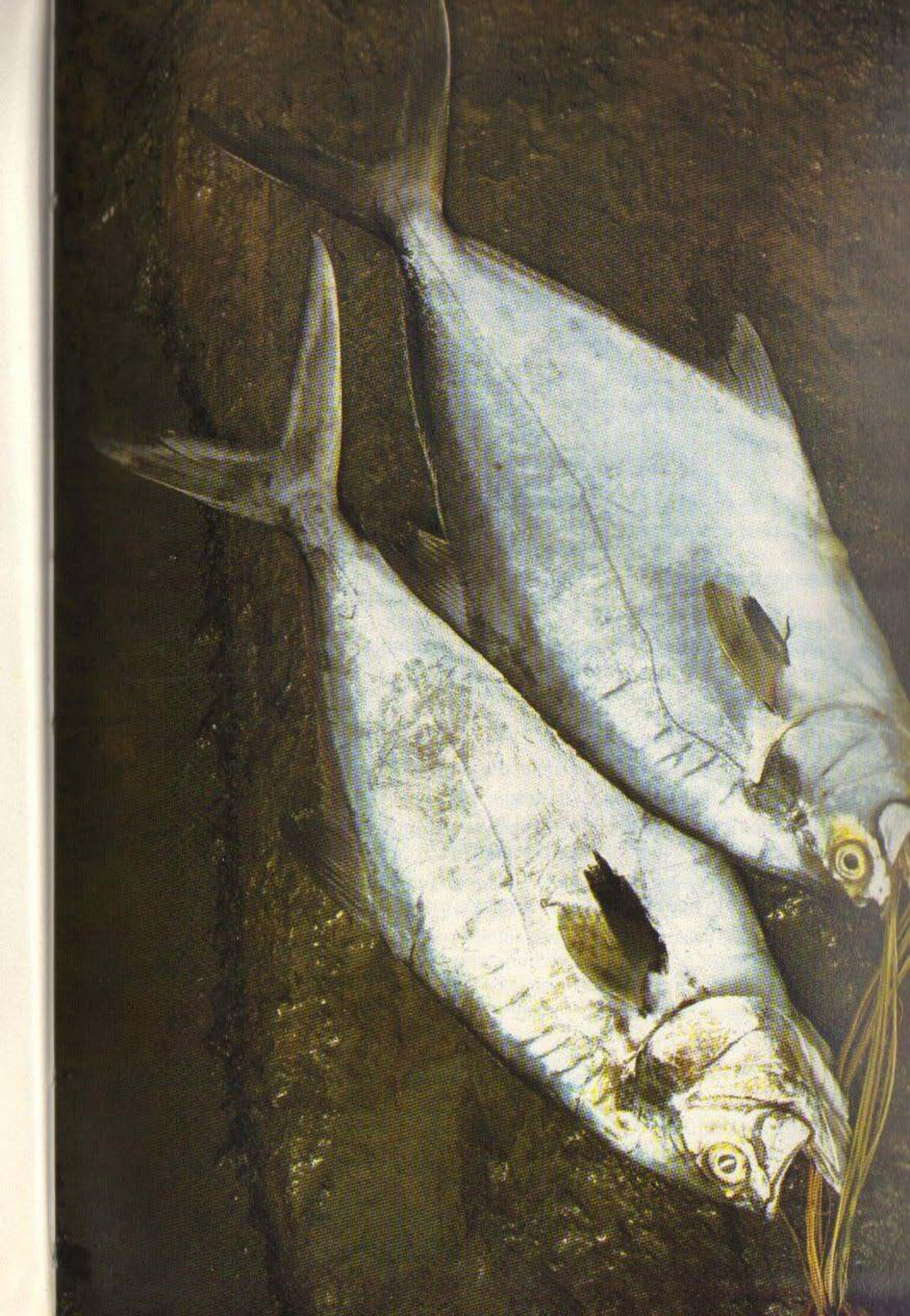
Si el pescado es grande y carnoso, se puede cortar en postas.

bifes:

Tomar un pescado ya limpio. Hacerle 2 cortes a lo largo a ambos lados del espinazo. Con el filo del cuchillo desprender la carne en forma de bife.

Pescado Saute:

Para saltar el pescado debe usarse muy poca cantidad de aceite o manteca en la sartén y darlo vuelta sólo una vez. Condimentar. También puede pasarse por harina y sal antes de saltarlo.



Pescado a la parrilla:

Debe colocarse con la piel hacia abajo sobre rejilla engrasada o envuelto en papel aluminio previamente untado con manteca o aceite.

Cocinar hasta que la carne se desprenda fácilmente con el tenedor.

Pescado frito:

<i>Batir</i>	2 huevos
<i>Agregar</i>	1/2 taza agua
<i>Mezclar y agregar</i>	1 taza harina 1 cta. sal
<i>Agregar batiendo</i>	1 cta. aceite

Pasar por esta mezcla 1/2 kgr. de bifes o postas de pescado. Freír en aceite caliente. Escurrir sobre papel absorbente.

Milanesas de pescado:

Se pasan filetes de pescado bien secos por pan rallado, huevo y otra vez pan rallado. Se fríen en aceite abundante o se cocinan en el horno y se sirven con rebanadas de limón.

Pescado en escabeche:

Limpiar el pescado, frotar con sal y dejar por espacio de unas horas.

Luego cortar en postas o bifes. Si se desea, freír.

Mezclar partes iguales de vinagre, aceite y agua, agregar sal, pimienta en grano, zanahoria y cebolla rebanada, hojas de laurel.

Colocar el pescado en la mezcla y llevarlo al fuego hasta el momento en que rompa el hervor. Retirarlo y dejarlo enfriar en la misma mezcla hasta el momento de usar.

Pescado al horno:

El horno debe estar caliente: 400°F (205°C)

<i>Bifes</i>	20 minutos
<i>Postas</i>	30 minutos
<i>Cada kgr. pescado entero</i>	20 minutos

Poner el pescado en asadera enmantecada. Espolvorear con sal, pimienta y untar con manteca derretida. Hornear.

Servir con manteca de limón (pág. 212) o salsa de huevo (pág. 210).

Bifes de pescado al horno:

Pasar los bifes por una de las siguientes salsas y colocarlos en la asadera enmantecada.

Salsas:

1. Salsa francesa (pág. 109); espolvorear con pan rallado.
2. Leche salada (1 Cda. sal por cada taza leche) pasándolo después por pan rallado.
3. Salsa francesa con crema doble vertida encima.
4. Leche calentada con hoja de laurel, perejil y cebolla, colada y rociada sobre el pescado.

Arrollados de pescado:

Horno: 375°F (190°C) 25 minutos

Salar, espolvorear con perejil y ajo y arrollar bifes de pescado, sujetándolos con palitos o pinchos.

Colocar en asadera y cubrir con leche. Hornear.

Pescado relleno al horno:

Salar por dentro un pescado de 1 1/2 kgr. a 2 kgr. dejando la cabeza y la cola.

Relleno:

<i>Derretir</i>	1/2 taza manteca
<i>Agregar</i>	1 1/2 taza migas galletitas saladas
<i>Añadir</i>	2 Cdas. jugo de limón
	2 ctas. sal
	1 Cda. perejil picado
	2 huevos duros picados

Cuando el pescado esté relleno sujetar con pinchos o coser. Colocarlo en asadera y cubrir con rebanadas de panceta ahumada para que no se queme. Si no se usa panceta, bañar con manteca dos o tres veces durante el horneado. Hornear según la tabla.

Pescado poché:

El pescado puede ponerse directamente en agua hirviendo. Colocar dentro de un liencillo, para que no se rompa. Cocinar de 15 a 20 minutos por cada kgr.

Pescado al vapor:

Colocar dentro de un liencillo o papel de aluminio y estos sobre rejilla debajo de la cual hierve agua durante 20 o 30 minutos por cada kgr.

Pan de pescado:

Horno: 350°F (175°C) 30 minutos

Cantidad: 4 porciones

Pasar dos veces por la máquina de picar, 2 tazas de pescado crudo.

Agregar y mezclar

1 1/2 taza queso rallado
1 huevo
3 Cdas. leche
1 Cda. manteca
1 taza migas de pan
1/2 cta. sal
pizca de pimienta blanca

Colocar en asadera enmantecada y hornear. Servir caliente con salsa bechamel (pág. 211) o servir frío con mayonesa (pág. 111).

Pescado al escalope:

Horno: 400°F (205°C) 15 minutos

Cantidad: 4 porciones

Mezclar

1 taza salsa blanca mediana (pág. 208)
1 yema
1 cta. jugo de limón

Verter sobre

1 taza pescado cocido y desmenuzado
en una fuente de horno enmantecada

Cubrir con pan rallado enmantecado. Hornear.

Pescado al gratín:

Horno: 350°F (175°C) 20 minutos

Cantidad: 4 porciones

Hervir 10 minutos

1/2 kgr. pescado
2 tazas agua
1 hoja laurel
1 cebolla rebanada
1 zanahoria rebanada

Colar y desmenuzar el pescado. Guardar el caldo.

Derretir

1/4 taza manteca

Agregar

1/4 taza harina

Añadir revolviendo

1 taza leche
1 taza caldo de pescado
1 cta. sal

Mezclar el pescado con la salsa.

Echar en molde enmantecado y cubrir con

1/2 taza pan rallado enmantecado

Hornear.

Pescado y huevos al gratín:

Horno: 350°F (175°C) 25 minutos
Cantidad: 4 porciones

*Mezclar y poner en fuente de
horno enmantecada*

1 taza pescado cocido desmenuzado
2 tazas salsa blanca mediana (pág. 208).
1/2 taza aceitunas picadas
2 huevos duros picados

Cubrir con

3/4 taza miga de galletitas

Pasadas por

3 Cdas. manteca

Hornear hasta que se dore.

Albóndigas de pescado:

Cantidad: 6 porciones

Mezclar

2 tazas puré de papas (pág. 137).
1 taza pescado cocido y desmenuzado
1 huevo batido
sal y pimienta
1 Cda. manteca derretida

Formar albóndigas, pasarlas por harina y freír.

Servir con perejil picado.

Budín de pescado:

Horno: 350°F (175°C) 1 hora
Cantidad: 6 porciones

Pasar 3 veces por la máquina de picar

1 kgr. pescado crudo

Agregar

2 ctas. sal
1/4 cta. pimienta
pizca de mostaza
2 Cdas. harina

*Añadir 1 por
vez batiendo
vigorosamente*

2 huevos

*Agregar batiendo
hasta que quede
esponjoso*

1/3 taza manteca
1/2 taza crema doble

Poner en budinera aceitada y hornear a baño maría. Si se sirve caliente acompañar con salsa blanca mediana (pág. 208) preparada con alcaparras. Si se sirve frío acompañar con mayonesa (pág. 111).

Pescado a la King:

Utilizar pescado cocido y prepararlo como el pollo a la king (pág. 190).

Croquetas de pescado:

Cantidad: 4 porciones

*Mezclar y batir bien
para que quede
esponjoso*

1 taza pescado cocido desmenuzado
1 1/2 taza puré de papas (pág. 137).
1 huevo batido
1 Cda. manteca derretida
1/4 cta. sal
1/8 cta. pimienta
1/2 cta. jugo limón

Formar bolitas. Pasar por pan rallado y huevo. Saltar o freír en aceite: 375°F (190°C) hasta que se doren. Servir con salsa de tomate (pág. 208).

Buñuelos de pescado:

Cantidad: 4 porciones

Mezclar

3 yemas bien batidas
1/2 kgr. pescado cocido desmenuzado
1/4 taza harina
1/2 cta. sal
1/8 cta. pimienta
1/8 cta. ajo picado
1 Cda. perejil picado

Incorporar

3 claras batidas a nieve

Verter por cucharadas en aceite caliente para freír.

Gelatina de pescado:

Cantidad: 8 porciones

Hervir en agua salada durante 10 minutos

1 1/2 kgr. pescado sin espinas
1 hoja de laurel
granos de pimienta

Escurrir y pasar por máquina de picar, dos veces.

Remojar

1 Cda. gelatina granulada en
2 Cdas. agua fría

Disolver con

1 1/2 taza caldo del pescado, hirviendo.

Agregar

pescado picado

Condimentar a gusto.

Si se desea adornar, dejar coagular un poco de caldo con gelatina.

Colocar encima distintas verduras, como zanahoria, morrón o aceitunas para decorar el molde. Cubrir con el resto de la gelatina con pescado. Coagular dejándola en el refrigerador por lo menos 1 1/2 hora. Servir con mayonesa.

Pescado a la crema:

Cantidad: 6 porciones

Mezclar

2 tazas pescado cocido desmenuzado
 2 tazas salsa blanca mediana (pág. 208).
 1 huevo batido
 1 cta. sal
 1 Cda. jugo de limón
 1/2 taza queso rallado

Servir sobre

300 grs. tallarines cocidos

Gratinar.

Arrollado de pescado:

Horno: 400°F (205°C) 30 minutos

Cantidad: 6 porciones

Mezclar

1 1/2 taza pescado cocido
 desmenuzado
 1 cebolla chica picada
 1 morrón picado
 1/2 cta. sal

Agregar

1/4 taza leche

Preparar y estirar de 1/2 cm. de espesor

1 masa de scones (pág. 312).

Rellenar y arrollar. Se puede hornear entero o en rebanadas de 4 cms. de espesor.

Servir con salsa de tomate o de huevos (págs. 208 y 210).

Cazuela de corvina o merluza con mejillones:

Cantidad: 4 porciones

Dorar en cazuela

1/2 taza aceite
 1 cebolla picada
 1/2 kgr. tomates
 1 diente de ajo picado
 sal y pimienta

Agregar

3/4 kgr. postas de pescado
 1 kgr. mejillones limpios y abiertos
 1 Cda. perejil picado

Cocinar a fuego lento durante 10 minutos más y servir en la misma cazuela.

Cazuela de pescado a la sureña:

Cantidad: 6 porciones

Derretir en cazuela

1/4 kgr. tocino picado

Colocar en capas en el orden dado

1 kgr. bifes de pescado

1 kgr. papas cortadas finas

4 cebollas rebanadas

Condimentar cada capa con

sal, pimienta, perejil

La cazuela debe quedar $\frac{3}{4}$ partes llena.*Cubrir con*

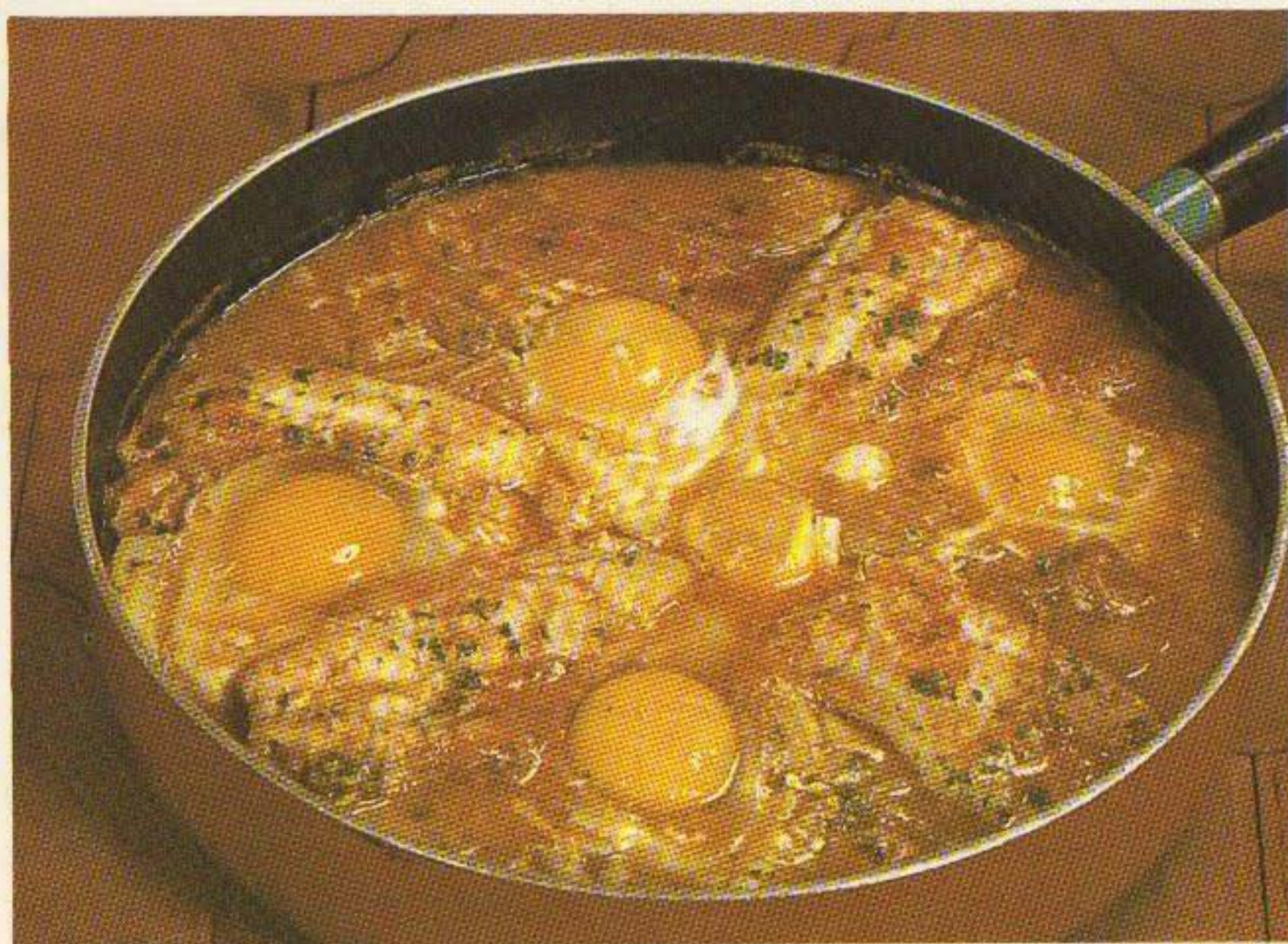
jugo de tomate

Cocinar a fuego lento hasta que las papas estén tiernas. Agregar más jugo de tomate si se evaporara.

*Agregar cuidadosamente para que
queden enteros*

6 huevos

Cocinar 5 minutos más.



Cazuela de pescado con leche:

Cantidad: 6 porciones

<i>Saltar</i>	2 Cdas. manteca 3 dientes ajo picado 1 hoja laurel 1/2 cta. tomillo 3 clavos olor sal, pimienta
<i>Espolvorear revolviendo</i>	3 Cdas. harina
<i>Agregar</i>	1 kgr. postas de pescado
<i>Cubrir con</i>	2 tazas leche (aproximadamente)

Cocinar a fuego lento durante 20 minutos. Servir con queso rallado y pan frito.

Pescado con roquefort:

Horno: 375°F (190°C) 25 minutos
Cantidad: 4 - 6 porciones

<i>Poner en fuente de horno</i>	1 kgr. bifes de pescado enharinados
<i>Desmenuzar y poner por encima</i>	200 grs. queso roquefort
<i>Condimentar</i>	1 cta. sal 1/4 cta. pimienta
<i>Cubrir con</i>	leche

Hornear.

MARISCOS:

Bajo el título se incluyen los langostinos, camarones, berberechos, calamares, almejas, langostas, mejillones, ostras, etc.

Langostinos o camarones con salsa de mayonesa:

<i>Preparar</i>	3/4 kgr. langostinos frescos dejándoles la cabeza y la cola (quitarles el resto de la caparazón)
-----------------	---

Servir con:

Salsa de mayonesa:

<i>Mezclar</i>	1 taza mayonesa 1/4 taza catsup 1 cta. salsa inglesa 2 Cdas. crema doble batida sal, pimienta
----------------	---

Camarones a la manteca negra:

Preparar | $\frac{3}{4}$ kgr. camarones frescos de la misma forma que los langostinos

Pasar por manteca derretida, salada

Poner en asadera y asar a fuego directo y rápido. Servir con manteca negra (pág. 212).

Mejillones:*Limpieza:*

Después de rasparlos con un cuchillo uno por uno, se enjuagan en agua fría hasta que queden bien limpios.

Nota: Es indispensable sacarles la membrana de adherencia y mantener en el refrigerador hasta el momento de preparar.

Mejillones al vapor:

Cantidad: 6 - 8 porciones

Poner en una cacerola | 2 kgrs. mejillones limpios
1 taza agua

Hervir de 8 a 10 minutos, o hasta que las caparazones se separen. Escurrir, servirlos con manteca caliente. Condimentar a gusto.

Mejillones con arroz:

Cantidad: 6 - 8 porciones

Abrir según indicación anterior 1 kgr. mejillones

Saltar en una cacerola en | 2 Cdas. manteca
1 cebolla picada
2 Cdas. perejil picado
1 diente ajo picado

Agregar allí los mejillones

Agregar | 1 taza arroz
3 tazas caldo

Condimentar.

Cocinar a fuego lento hasta que el arroz esté cocido.

Mejillones a la provenzal:

Limpiar según indicación anterior. Poner los mejillones en una cacerola de hierro o aluminio sin agua a fuego vivo y a los pocos minutos los moluscos se abren por sí solos. Saltar en:

Salsa provenzal:

(Para 1 kgr. mejillones)

<i>Dorar</i>	1/2 taza cebolla picada
<i>En</i>	1/4 taza aceite
<i>Agregar</i>	3 Cdas. perejil picado 1 diente de ajo picado 2 Cdas. jugo de limón 1 cta. sal

Mejillones a la bordelesa:

Cantidad: 6 - 8 porciones

Abrir según indicación anterior 2 kgr. mejillones

Escurrir reservando el líquido.

Quitar a cada mejillón una valva dejando aquella que tiene adherido el marisco.

<i>Aparte dorar en</i>	1/2 taza aceite 1 taza cebolla picada 2 dientes ajo picados 2 Cdas. jugo de limón 1 taza jamón picado
------------------------	---

Cuando está dorado espolvorear con 1/4 taza harina

<i>Diluir con</i>	1 taza líquido de los mejillones 1 taza vino blanco 3 Cdas. extracto de tomate sal y pimienta
-------------------	--

Agregar a la preparación anterior revolviendo hasta que espese.

Agregar los mejillones y 1 taza caldo y cocinar 10 minutos.

En el momento de servir, espolvorear con perejil picado.

Almejas:**Limpieza:**

Después de enjuagarlas en agua fría varias veces se toma un recipiente de 15 a 20 lts. de capacidad para 5 kilos de almejas, se coloca un plato sopero boca abajo sobre el fondo del mismo, se echan las almejas dentro y se cubren con abundante agua con sal a gusto.

A las seis horas se sacan del recipiente, se enjuagan y se procede de nuevo a la misma operación. Este procedimiento se repite hasta que se note que no sueltan más arena.

Nota: Se pueden utilizar las recetas de mejillones para las almejas.

Pastel de mariscos:

Horno: 425°F (220°C) 60 minutos

Cantidad: 8 porciones

Molde: 22 × 22 × 6 cms.

Preparar masa de hojaldre (pág. 264).

Salsa de tomate:

Saltar

3 Cdas. aceite

$\frac{3}{4}$ taza cebolla picada

$\frac{1}{4}$ taza morrón verde picado

Cuando se haya dorado la cebolla agregar

2 tazas pulpa de tomate

1 cta. sal

$\frac{1}{4}$ cta. pimienta

1 cta. salsa inglesa

*Concentrar la salsa durante 20 minutos
y agregar a*

2 huevos algo batidos

Poner de nuevo un minuto sobre el fuego revolviendo continuamente.
Enfriar.

Relleno:

*Poner en camadas sobre el fondo
de la masa*

$\frac{1}{2}$ kgr. bifes de pescado

$\frac{1}{2}$ kgr. pulpa de mejillones

$\frac{1}{4}$ kgr. pulpa de almejas

125 grs. pulpa de langostinos

Forrar el molde con masa de hojaldre de 2 mms. de espesor.

Una vez puesto todo el pescado y mariscos en camadas cubrir con la salsa de tomate y tapar con la otra parte de la masa de hojaldre.

Almejas:**Limpieza:**

Después de enjuagarlas en agua fría varias veces se toma un recipiente de 15 a 20 lts. de capacidad para 5 kilos de almejas, se coloca un plato sopero boca abajo sobre el fondo del mismo, se echan las almejas dentro y se cubren con abundante agua con sal a gusto.

A las seis horas se sacan del recipiente, se enjuagan y se procede de nuevo a la misma operación. Este procedimiento se repite hasta que se note que no sueltan más arena.

Nota: Se pueden utilizar las recetas de mejillones para las almejas.

Pastel de mariscos:

Horno: 425°F (220°C) 60 minutos

Cantidad: 8 porciones

Molde: 22 × 22 × 6 cms.

Preparar masa de hojaldre (pág. 264).

Salsa de tomate:

Salta

3 Cdas. aceite

$\frac{3}{4}$ taza cebolla picada

$\frac{1}{4}$ taza morrón verde picado

Cuando se haya dorado la cebolla agregar

2 tazas pulpa de tomate

1 cta. sal

$\frac{1}{4}$ cta. pimienta

1 cta. salsa inglesa

Concentrar la salsa durante 20 minutos y agregar a

2 huevos algo batidos

Poner de nuevo un minuto sobre el fuego revolviendo continuamente.

Enfriar.

Relleno:

Poner en camadas sobre el fondo de la masa

$\frac{1}{2}$ kgr. bifes de pescado

$\frac{1}{2}$ kgr. pulpa de mejillones

$\frac{1}{4}$ kgr. pulpa de almejas

125 grs. pulpa de langostinos

Forrar el molde con masa de hojaldre de 2 mms. de espesor.

Una vez puesto todo el pescado y mariscos en camadas cubrir con la salsa de tomate y tapar con la otra parte de la masa de hojaldre.

Unir los bordes humedeciendo y poner en el refrigerador 30 minutos.

Hornear.

Salsas

Llamamos salsa a la mezcla de distintas sustancias que aderezan y condimentan las comidas y los postres. Ellas nos permiten dar a un mismo alimento distinto aspecto y sabor.

Una buena salsa no sólo jerarquiza al plato que acompaña sino también a quien lo prepara.

SALSAS SALADAS:

Salsa Blanca:

Cantidad: 1 taza

Método básico para salsa blanca

		<i>Liviana (para sopas)</i>	<i>Mediana (para salsas)</i>	<i>Espesa (para soufflés)</i>	<i>Muy espesa (para croquetas)</i>
<i>Derretir al baño maría</i>	manteca	1 Cda.	2 Cdas.	2 Cdas.	2 Cdas.
<i>Agregar y disolver</i>	harina	1 Cda.	2 Cdas.	3 Cdas.	4 Cdas.
<i>Añadir lentamente, revolviendo hasta que espese</i>	leche	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
<i>Condimentar con</i>	sal	1/2 cta.	1/2 cta.	1/2 cta.	1/2 cta.

Cocinar 5 minutos más en baño maría tapado.

Nota: Si se prepara en cacerola directamente sobre el fuego, cocinar revolviendo continuamente durante 3 minutos.

Variaciones:

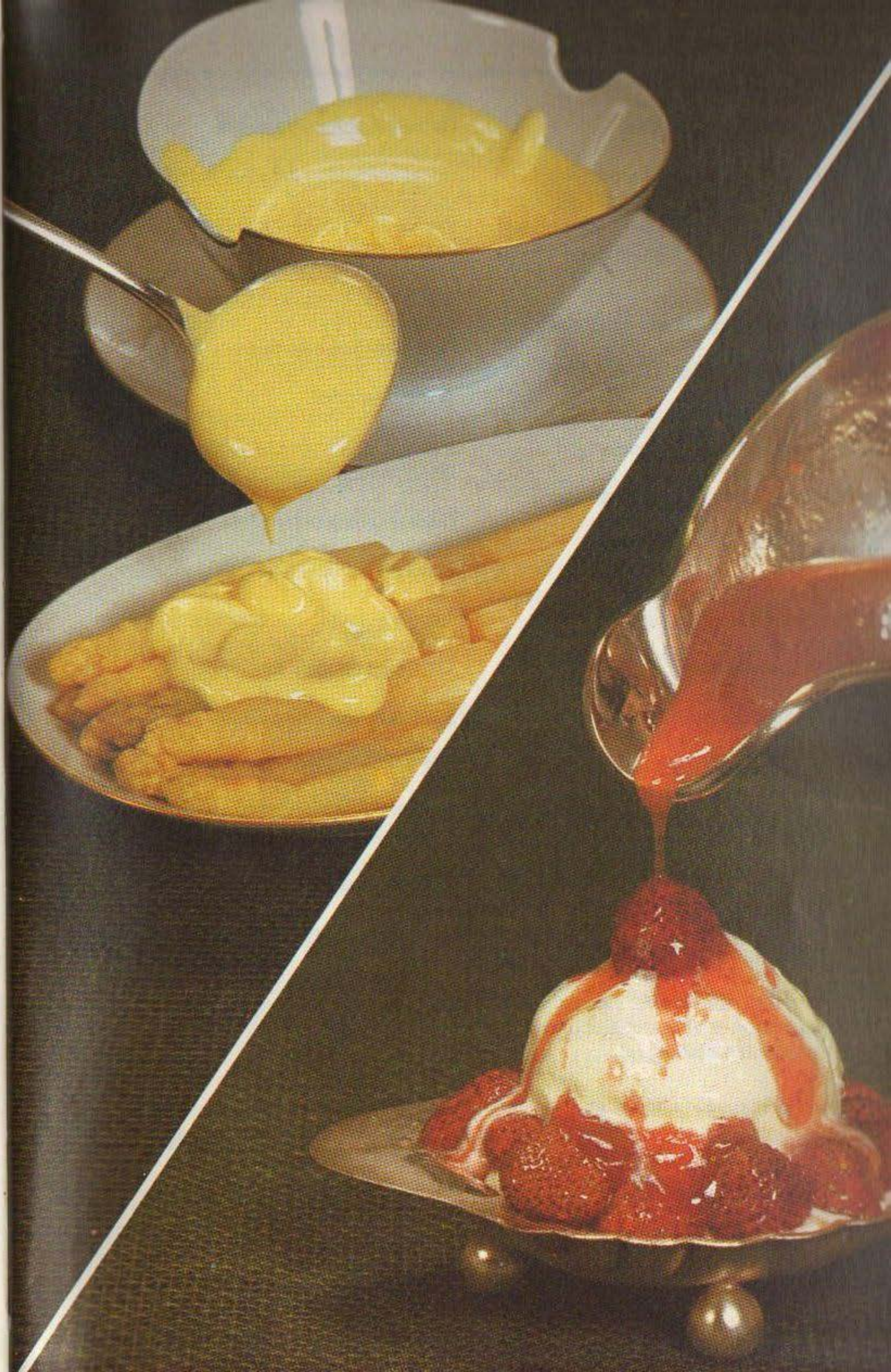
Salsa de tomates:

(Para albóndigas, soufflé, pan de carne, canelones)

Sustituir la leche por pulpa o jugo de tomate. Si se desea se le puede agregar azúcar a gusto, que ayuda a suavizar el sabor ácido.

Salsa holandesa, pág. 211.
Salsa de frutillas, pág. 217.

(sigue)



Salsa blanca con hongos:*(Para pollos, chauchas, soufflés)*

Saltar $\frac{1}{4}$ taza de hongos en la manteca en que se va a preparar 1 taza de salsa blanca mediana.

Salsa blanca de anchoa:*(Para cabos de acelga)*

A 1 taza de salsa blanca mediana, agregarle 1 cta. de pasta de anchoas.

Salsa blanca con manteca de maní:*(Para zanahorias)*

Agregar 2 Cdas. de manteca de maní a 1 taza de salsa blanca mediana.

Salsa blanca de apio:*(Para timbales de pollo o pescado)*

Se puede agregar $\frac{1}{4}$ taza de tallos de apio picados a la salsa blanca preparada o saltar el apio en la manteca en que se va a preparar una taza de salsa blanca mediana.

Salsa blanca de cebolla:*(Para albóndigas, pan de carne)*

Saltar 2 Cdas. de cebolla picada en la manteca en que se va a preparar una taza de salsa blanca mediana.

Salsa blanca con queso:*(Para verduras, platos de huevo)*

Por cada taza de salsa blanca mediana agregar $\frac{1}{2}$ taza de queso cremoso rallado a último momento y calentar a fuego lento hasta que el queso se haya derretido.

Salsa blanca con huevo:*(Para pescado)*

Agregar 2 huevos duros picados a 1 taza de salsa blanca mediana.

Salsa blanca con mostaza:*(Para platos de huevo, pescado o jamón)*

Agregar 1 cta. de mostaza en polvo o 1 Cda. de mostaza en pasta por taza de salsa blanca mediana.

Salsa blanca con perejil:*(Para papas, zanahorias)*

Agregar 2 Cdas. de perejil picado a una taza de salsa blanca mediana.

Salsa blanca con perejil y morrón:*(Para huevos, pescado)*

A una taza salsa blanca mediana agregar 1 Cda. de perejil picado y 1 Cda. de morrón picado.

Salsa curry:*(Para pollo, cordero, huevo)***Mezclar**

1 taza salsa blanca mediana
1 cta. cebolla rallada
1 cta. polvo curry
1 cta. jugo de limón

Cantidad: 1 taza

Salsa bechamel:

Cantidad: 1 taza

(Para croquetas, panes o timbales de pollo)

Derretir 1 Cda. manteca

Agregar y disolver 2 Cdas. harina

Añadir lentamente revolviendo hasta que espese	1 taza caldo de gallina 1 cta. sal
---	---------------------------------------

Cocinar 3 minutos más revolviendo continuamente. Quitar del fuego.

Agregar gradualmente parte de la salsa caliente a	1 yema algo batida
--	--------------------

Mezclar con el resto de la salsa y cocinar 1 minuto más.

Salsa a la King:

Cantidad: 1 1/4 taza

(Para aves, huevos duros o jamón)

Saltar a fuego lento	1 Cda. morrón verde picado 4 ó 6 hongos picados 2 Cdas. manteca
----------------------	---

Agregar 2 Cdas. harina

Agregar lentamente revolviendo 1 taza leche

Cocinar 3 minutos y agregar a 1 yema batida

A último momento (si se desea) agregar	1 morrón rojo picado 1/4 taza almendras tostadas picadas
--	---

Salsa holandesa:

Cantidad: 1 1/4 taza

(Para espárragos, repollitos de Bruselas, pescado hervido, etc.)

Batir hasta que esté espumoso	3 yemas 1/4 taza agua 1/2 cta. sal pizca pimienta
-------------------------------	--

Poner a baño maría en recipiente que no sea de metal y seguir batiendo, (tener cuidado que el agua del baño maría no hierva).

Agregar batiendo de a cucharadas 1/2 taza manteca

Agregar 1 1/2 Cda. jugo de limón

Revolver siempre a baño maría hasta que cubra una cuchara de metal. (Si se desea agregar pizca de nuez moscada).

Seguir revolviendo fuera del baño maría hasta que está tibia.

Manteca y jugo de limón:*(Para pescado, sesos)*

Cantidad: 1/4 taza

Derretir 1/4 taza manteca*Agregar* | 1 1/2 Cda. jugo limón
1/2 cta. sal

Servir con pescado a la parrilla.

Manteca Maitre d'Hotel:*(Para bifes a la plancha)*

Cantidad: 1/4 taza

Batir 1/4 taza manteca*Agregar* | 2 ctas. perejil
pizca de pimienta
1 1/2 Cda. jugo de limón
1/2 cta. sal

Batir hasta que quede suave.

Manteca verde:*(Para pescado hervido o bifes a la plancha)*

Cantidad: 1/2 taza

Moler en mortero | 1 taza verduras verdes (espinacas,
berros, lechugas, etc.)*Agregar* | 1/2 taza manteca
1 cta. sal

Mezclar bien.

Manteca negra:*(Para pescado, porotos de manteca)*

Cantidad: 1 taza

Dorar hasta que esté oscura 1 taza manteca*Agregar revolviendo suavemente* | 1 Cda. harina
2 Cdas. jugo limón
1/4 cta. sal**Salsa tártara:***(Para pescado)*

Cantidad: 1 1/3 taza

Mezclar | 1 taza mayonesa
1 Cda. alcaparras
1 Cda. aceitunas picadas
1 Cda. perejil picado
1 Cda. pickles picados
1 Cda. jugo limón

Salsa barbacoa:

Cantidad: 1 1/4 taza

*(Para asado de vaca, lechón asado, parrillada, hamburguesas, frankfurters)***Mezclar**

1/4 cta. mostaza en polvo
 3/4 cta. sal
 1/4 cta. pimentón
 1 cta. salsa inglesa
 1 cta. jugo de cebolla
 1 diente ajo bien picado
 1 1/2 Cda. extracto de tomate

Agregar

1/3 taza vinagre
 1/3 taza aceite
 1/3 taza agua

Nota: Si se desea se le puede agregar 2 Cdas. catsup.

Salsa portuguesa:

Cantidad: 1 1/2 taza

*(Para pollo, niños envueltos, bifes)***Dorar en**

2 Cdas. manteca
 2 Cdas. cebolla picada

Agregar y cocinar hasta que espese

1 1/2 taza pulpa de tomate
 1/2 morrón verde picado

Añadir

1 Cda. alcaparras
 1/2 cta. sal
 1 cta. azúcar
 6 aceitunas picadas

Salsa de pasas de uva:

Cantidad: 2 tazas

*(Para jamón)***Cocinar lentamente durante 10 minutos**

1/3 taza pasas
 1 taza agua
 4 clavos de olor

Retirar los clavos.

Mientras tanto, derretir y agregar

1 Cda. manteca
 2 ctas. chuño

Agregar revolviendo

las pasas y su líquido
 1/3 taza jugo de naranja
 1 Cda. jugo de limón
 1/4 taza azúcar
 1/4 cta. sal

Cocinar 3 minutos.

Salsa de naranja:*(Para pato, pollo, pavo)*

Cantidad: 1 taza

Derretir 2 Cdas. manteca*Agregar* 4 ctas. chuño*Y agregar gradualmente* 1/2 taza agua

Cocinar 3 minutos.

Añadir

1 Cda. azúcar rubia

1/2 cta. cáscara de naranja rallada

1/8 cta. sal

3/4 taza jugo de naranja

Calentar sin hervir.

Salsa marrón:*(Para asado, aves)*

Cantidad: 1 taza

Tostar 3 Cdas. harina*Agregar* 2 Cdas. manteca derretida*Agregar gradualmente* 1 taza caldo o jugo de cocción del ave

Cocinar 3 minutos.

Salsa de menta:*(Para cordero, arvejas, etc.)*

Horno: 250°F (120°C) 20 minutos

Cantidad: 1 taza

Mezclar

1/4 taza menta fresca picada

2 Cdas. jugo de limón

2 Cdas. jugo de naranja

1 Cda. azúcar impalpable

Colocar en recipiente que no sea de metal en el horno. Se puede servir caliente o fría.

Salsa golf:*(Para mariscos)*

Cantidad: 1 1/4 taza

Mezclar

1 taza mayonesa

1/4 taza catsup

Salsa espuma:*(Para papas Chips)*

Cantidad: 1 1/4 taza

Mezclar

1 taza crema doble batida

gotas de salsa inglesa

1/4 taza catsup

1 cta. sal

Salsa de alcauciles:*(Para tallarines)*

Cantidad: 2 tazas

<i>Derretir</i>	$\frac{1}{2}$ taza manteca
<i>Agregar y saltar</i>	12 corazones de alcauciles rebanados
<i>Cuando los alcauciles están algo tiernos agregar</i>	$\frac{1}{2}$ taza caldo 1 cta. sal

Salsa de hongos estilo Caruso:*(Para capeletis, ravioles o tortelines)*

Cantidad: 3 tazas

<i>Derretir</i>	$\frac{1}{2}$ taza manteca
<i>Dorar allí</i>	$\frac{1}{2}$ taza chapignones
<i>Espolvorear con</i>	2 Cdas. harina
<i>Revolver antes de agregar</i>	1 Cda. extracto de carne 1 taza leche 1 taza crema doble

Cocinar revolviendo hasta que espese.

<i>Agregar</i>	200 grs. jamón picado 100 grs. queso rallado
----------------	---

SALSAS DULCES:**Crema doble batida:**

La salsa dulce más sencilla y fácil de preparar es la crema doble batida y endulzada. El batido debe hacerse con cuidado porque fácilmente puede pasarse de punto. Para endulzarla agregar el azúcar cuando la crema está espesando. Utilizar 4 Cdas. de azúcar impalpable por cada taza de crema doble. Darle sabor con vainilla. Mantenerla en el refrigerador hasta el momento de servirla.

Salsa de sambayón de naranja:Cantidad: $1\frac{1}{2}$ taza

<i>Cocinar durante 2 minutos</i>	$\frac{1}{2}$ taza azúcar 1 Cda. ralladura de naranja $\frac{1}{3}$ taza jugo de naranja
----------------------------------	--

Colar.

<i>Agregar lentamente</i>	2 yemas batidas
---------------------------	-----------------

Cocinar 2 minutos más revolviendo continuamente.

<i>Quitar del fuego e incorporarle</i>	1 taza crema doble batida
--	---------------------------

Salsa de naranja I:

Cantidad: 2 tazas

Mezclar

1 taza azúcar
 1/4 cta. sal
 2 Cdas. chuño
 1 Cda. harina

Agregar gradualmente

1 1/4 taza jugo de naranja
 1/4 taza jugo de limón
 1/2 taza agua

Calentar a fuego lento y hervir 3 minutos revolviendo siempre.

Quitar del fuego y agregar

1 Cda. manteca
 1 cta. ralladura de naranja
 1 cta. ralladura de limón

Servir tibia.

Salsa de naranja II:

Cantidad: 1 1/2 taza

Batir a punto de nieve

3 claras

Agregar gradualmente

1 taza azúcar impalpable

Agregar

1/4 taza jugo de limón.
 1/2 taza jugo de naranja
 2 Cdas. ralladura de naranja

Salsa de jugo de fruta:

Cantidad: 2 tazas

Mezclar

1 taza azúcar
 1 Cda. chuño

Agregar lentamente

1/2 taza agua hirviendo

Cocinar 5 minutos.

Enfriar y agregar

2 Cdas. jugo de limón
 1 taza de jugo de fruta
 (fresca o envasada)

Salsa de limón:

Cantidad: 1 1/4 taza

<i>Mezclar</i>	1/2 taza azúcar 1 Cda. chuño
----------------	---------------------------------

<i>Agregar lentamente</i>	1 taza agua hirviendo
---------------------------	-----------------------

Cocinar 5 minutos.

<i>Sacar del fuego y agregar</i>	2 Cdas. manteca 1 1/2 Cda. jugo de limón pizca de nuez moscada
----------------------------------	--

Salsa de fruta:

Cantidad: 2 tazas

<i>Hervir 5 minutos</i>	1 taza agua 1 taza azúcar
-------------------------	------------------------------

<i>Agregar</i>	1 taza fruta limpia y preparada
----------------	---------------------------------

Cocinar 15 minutos.

Nota: Las frutas apropiadas son: frutillas, frambuesas, cerezas, guindas, moras, ananá, duraznos, damascos, etc.

Salsa de crema de limón:

Cantidad: 1 taza

<i>Batir hasta que estén espesas</i>	2 yemas de huevo
--------------------------------------	------------------

<i>Agregar gradualmente</i>	1/3 taza azúcar
-----------------------------	-----------------

<i>Agregar</i>	1/3 taza manteca derretida 2 Cdas. jugo de limón 1 Cda. ralladura de limón
----------------	--

<i>Incorporarle</i>	1/3 taza crema doble, batida
---------------------	------------------------------

Enfriar.

Salsa de caramelo:

Cantidad: 1 1/2 taza

<i>Acaramelar en sartén mediana</i>	1 taza azúcar
-------------------------------------	---------------

<i>Agregar lentamente</i>	1 taza agua hirviendo
---------------------------	-----------------------

Y seguir revolviendo con cuchara de madera hasta que se haya disuelto todo el caramelo.

Salsa de fudge de chocolate:

Cantidad: 1 taza

Hervir durante 5 minutos

30 grs. de chocolate
2 Cdas. manteca
1 1/2 taza azúcar
pizca de sal
1/3 taza agua

Agregar

1/3 taza crema doble
1 cta. vainilla

Servir inmediatamente o mantener caliente a baño maría.

Salsa de chocolate fría:

Cantidad: 2 1/2 tazas

Disolver

1 1/2 Cda. chuño en
1/4 taza leche fría

Agregar

1 3/4 taza leche caliente
50 grs. de chocolate

Cocinar a baño maría hasta que espese.

Agregar

1/4 taza azúcar impalpable
2 Cdas. agua caliente

Batir a punto de nieve

2 claras

Agregar lentamente, batiendo

2/3 taza azúcar impalpable

Agregar

2 yemas batidas

Y unir con la mezcla cocida. Cocinar 1 minuto.

Agregar

1 cta. vainilla

Enfriar.

Salsa de chocolate caliente:

Cantidad: 3/4 taza

Derretir

25 grs. de chocolate

Agregar

1 Cda. manteca

Agregar gradualmente y hervir

1/3 taza agua caliente

Añadir

1 taza azúcar
2 Cdas. glucosa

Hervir 5 minutos y agregar

1/2 cta. vainilla

Si no se sirve inmediatamente, debe mantenerse caliente a baño maría, pues de lo contrario se endurece.

Salsa de Butterscotch:

Cantidad: 2 tazas

Cocinar a baño maría hasta que espese

2 yemas bien batidas
 1 $\frac{1}{3}$ taza azúcar rubia
 $\frac{1}{2}$ taza manteca
 $\frac{1}{2}$ taza agua;
 $\frac{2}{3}$ taza glucosa

Se puede agregar si se desea $\frac{1}{2}$ taza crema doble**Salsa Marshmallow:**

Cantidad: 2 tazas

*Cocinar a prueba de bolita blanda
234°F (112°C)*

2 tazas glucosa

Mientras tanto batir a nieve

2 claras
 $\frac{1}{8}$ cta. sal
 $\frac{1}{2}$ cta. vainilla

Verter sobre las claras batidas, gradualmente, el almíbar cocido.
 Batir vigorosamente después de cada adición.

Agregar y batir vigorosamente

1 Cda. crema doble
 1 $\frac{1}{2}$ Cda. agua caliente

Salsa Ohio:Cantidad: 1 $\frac{1}{4}$ taza*Batir hasta que esté cremosa* $\frac{1}{3}$ taza manteca*Agregar lentamente, batiendo* $\frac{2}{3}$ taza azúcar rubia*Añadir gota a gota*

2 Cdas. crema doble

Agregar

$\frac{1}{2}$ cta. extracto de limón
 2 Cdas. dátiles picados
 2 Cdas. nueces picadas

Batir bien.

Salsa cremosa:Cantidad: $\frac{1}{2}$ taza*Batir hasta que esté cremosa* $\frac{1}{4}$ taza manteca*Añadir lentamente, batiendo* $\frac{1}{4}$ taza azúcar impalpable*Agregar gota a gota*

2 Cdas. leche tibia
 $\frac{1}{2}$ cta. vainilla

Si se desea una salsa más líquida, entibiar sobre agua caliente, revolviendo hasta que esté suave y cremosa.

Salsa Sterling:

Cantidad: 1 taza

Batir hasta que esté cremosa 1/3 taza manteca*Agregar lentamente, batiendo* 2/3 taza azúcar rubia*Agregar gota a gota* | 3 Cdas. crema doble o leche tibia
1/2 cta. vainilla**Salsa dura:**

Cantidad: 3/4 taza

Batir 1/3 taza manteca*Agregarle gradualmente* | 1 taza azúcar impalpable
1 1/2 cta. vainilla**Salsa de vainilla:**

Cantidad: 1 1/4 taza

Mezclar | 1/2 taza azúcar
1 Cda. chuño*Agregar gradualmente* 1 taza agua hirviendo

Cocinar 5 minutos.

Sacar del fuego y agregar | 2 Cdas. manteca
1 cta. vainilla
pizca de sal**Salsa amarilla:**

Cantidad: 1 taza

Batir hasta que esté cremosa 1/3 taza manteca*Agregar gradualmente* | 1 taza azúcar
3 yemas algo batidas*Agregar* 1/3 taza agua hirviendo

Cocinar a baño maría hasta que espese.

Retirar del fuego y agregar | 1/2 cta. vainilla
pizca de nuez moscada

Postres

El postre debe ser siempre una agradable sorpresa y culminar el éxito de la comida.

Al planearlo debemos considerar el resto del menú, para lograr una buena combinación, y tener en cuenta que dada su riqueza en huevos, leche, fruta, y azúcar hace un importante aporte nutritivo.

Ensalada de fruta:

Es una forma de combinar frutas frescas y envasadas según la estación. Por cada taza de fruta picada, agregar $\frac{1}{4}$ taza de azúcar y de $\frac{1}{3}$ a $\frac{1}{2}$ taza de jugo preferentemente de fruta cítrica para evitar que las demás se oxiden. Se puede servir acompañada con crema doble o helados.

Fruta con coco:

Utilizar naranjas sin semillas, pelarlas cortando el hollejo. Desprender cada gajo sin hollejo y ponerlos en copas individuales. Cubrir con coco rallado. Endulzar a gusto. También pueden agregarse bananas rebanadas.

Aro de melón:

Cortar una rebanada transversal de melón y quitarle la cáscara y las semillas. Colocar en un plato de postre. Llenar el centro del aro de melón con bolitas cortadas de sandía, melón o ensalada de fruta.

Batido de frutilla:

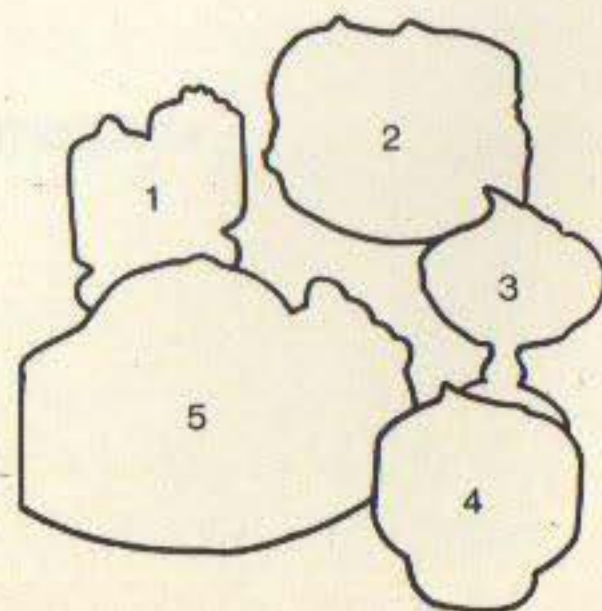
Cantidad: 4 porciones

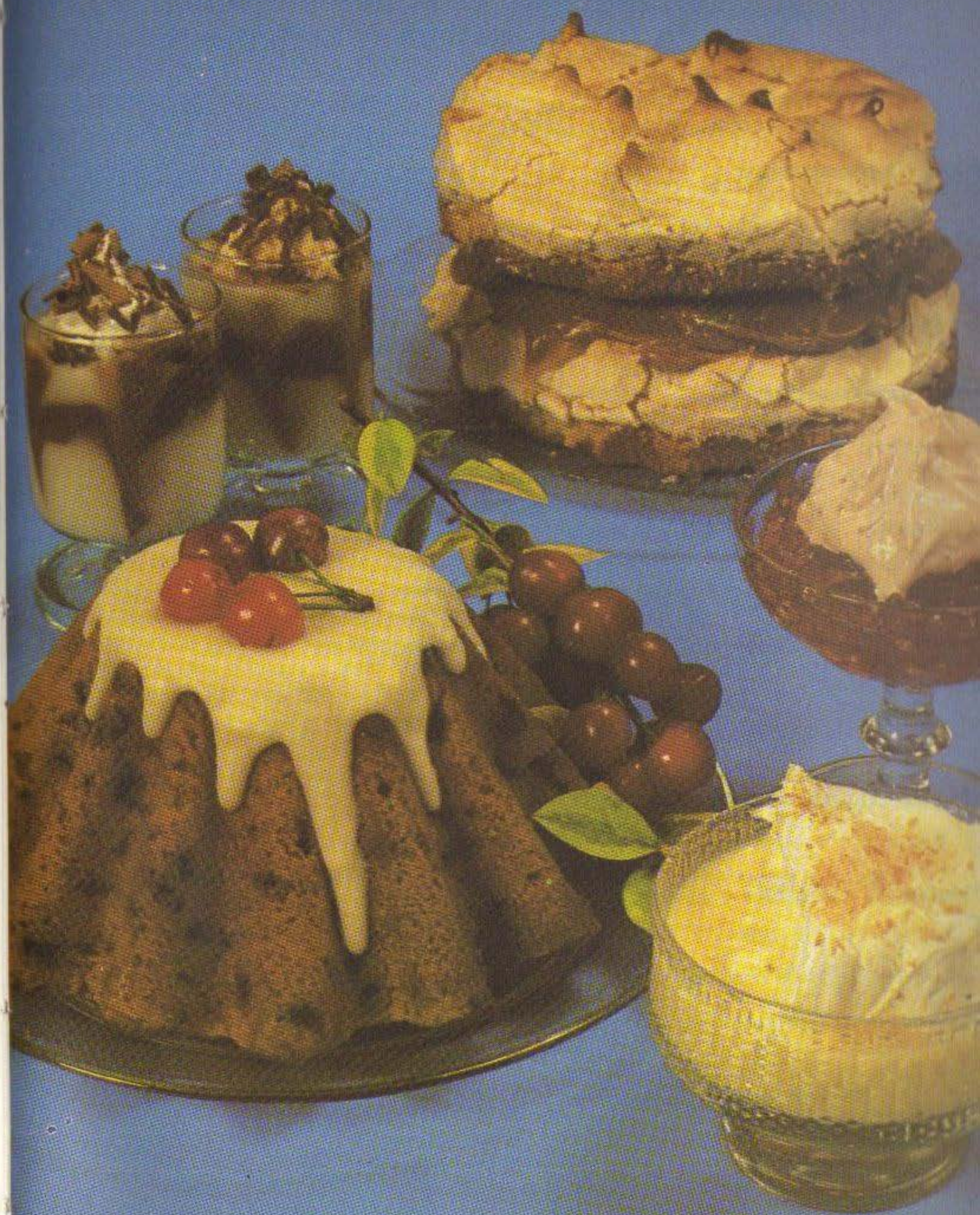
Batir hasta que el batido mantenga su forma

1 $\frac{1}{4}$ taza frutillas, deshechas
2 claras
1 taza azúcar
2 ctas. jugo de limón

Enfriar y servir con torta o plantillas.

- 1 Crema mármol, pág. 229.
- 2 Torté de merengue, pág. 240.
- 3 Batido y gelatina de frutilla, pág. 222.
- 4 Isla flotante de coco, pág. 229.
- 5 Budín de Navidad, pág. 247.





Nieve de frutas:

Cantidad: 4 porciones

Batir a punto de nieve 3 claras*Agregar gradualmente* | $\frac{3}{4}$ taza puré de frutas (manzanas, duraznos, damascos, peras, etc.)

Endulzar a gusto.

Batir hasta que tome su forma.

Enfriar y servir con crema cocida (pág. 228).

Puré de manzanas:

Lavar las manzanas con cepillo, quitarles la flor y el cabo y cortarlas en rebanadas. Ponerlas en una cacerola y cubrirlas con agua.

Cocinarlas hasta que estén tiernas. Pasarlas por colador de alambre.

Agregar jugo de limón y si se va a servir como postre endulzar y agregarle alguna especia.

Manzanas asadas:

Horno: 400°F (205°C) 30 - 40 minutos

Lavar las manzanas con cepillo, calculando 1 por persona. Sacarles la flor y el cabo, hacerles una cavidad en el centro con una cucharita y quitarles la semilla. Pelar dos centímetros alrededor del centro, dejando el resto de la cáscara. En la cavidad poner 1 ó 2 Cdas. de azúcar blanca o rubia. Puede agregarse canela si se desea.

También se puede llenar los centros con dátiles o nueces picadas o pasas. Colocar en asadera con un centímetro de agua. Hornear. Estarán prontas cuando al pincharlas con un mondadientes éste penetra con facilidad.

Peras asadas:

Preparar como las manzanas. Pueden llevar un poco menos de tiempo en el horno.

Membrillos asados:

Preparar como las manzanas, pero hornear de 50 a 60 minutos.

Postre de manzana y avena:Horno: 375°F (190°C) 40 minutos
Cantidad: 6 porciones*Colocar en fuente de horno enmantecada* 3 manzanas peladas y rebanadas finas*Mezclar y poner por encima* $\frac{3}{4}$ taza avena
 $\frac{3}{4}$ taza azúcar rubia o blanca
 $\frac{1}{2}$ cta. canela
 $\frac{1}{2}$ cta. sal
 $\frac{1}{2}$ taza harina
 $\frac{1}{2}$ taza manteca

Hornear.

Servir tibio con crema cocida helada, crema doble batida o helado de vainilla.

Dumplings de manzana:

Horno: 375°F (190°C) 35 minutos

Cantidad: 8 porciones

Para preparar el almíbar, hervir 5 minutos

1 $\frac{1}{4}$ taza azúcar
2 tazas agua
 $\frac{1}{4}$ cta. canela
 $\frac{1}{8}$ cta. nuez moscada

Agregar

$\frac{1}{4}$ taza manteca

Pelar y cortar en octavos

4 manzanas ácidas

Cernir juntos

2 tazas harina
1 cta. sal
2 ctas. polvo de hornear

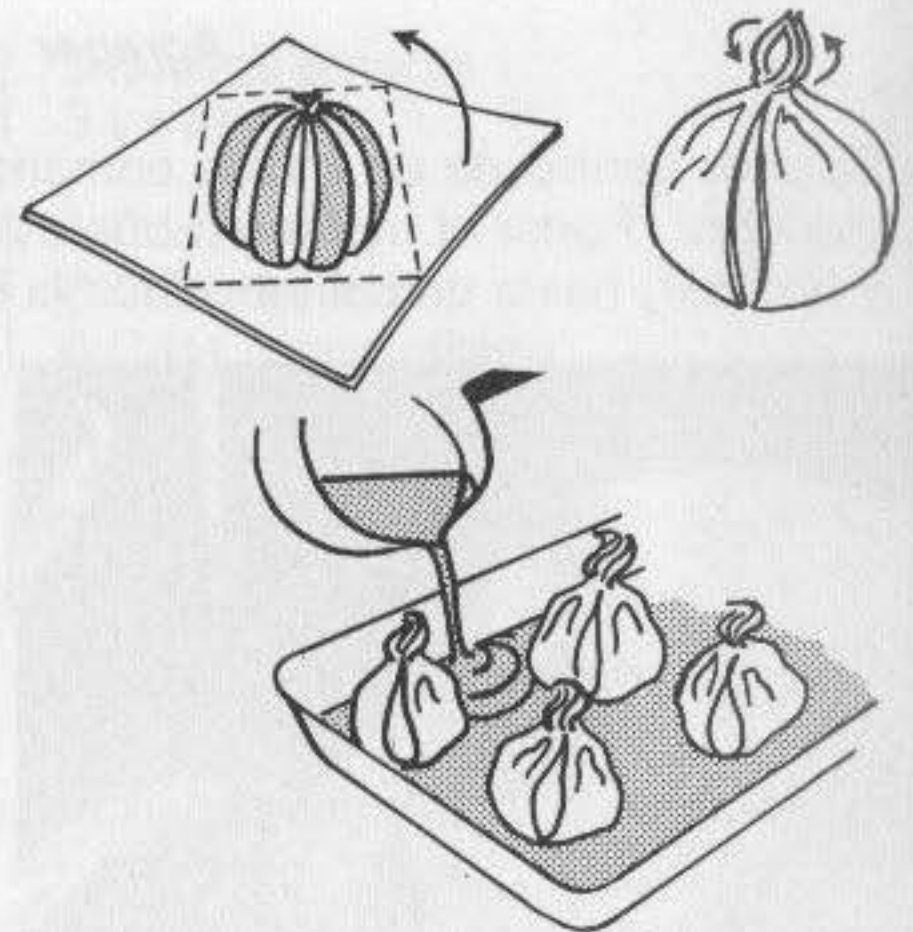
Deshacer dentro de la harina

$\frac{3}{4}$ taza manteca

*Agregar y mezclar ligeramente,
para hacer una masa tierna*

$\frac{1}{2}$ taza leche

Estirar de medio centímetro de espesor y cortar cuadrados. Poner cuatro trozos de manzana en cada cuadrado; espolvorear con azúcar, canela y nuez moscada; colocar $\frac{1}{2}$ cta. de manteca sobre la fruta; juntar las puntas de la masa por encima y unir los bordes. Colocar con tres centímetros de separación en asadera enmantecada. Verter el almíbar por encima. Hornear. Servir tibios con crema doble batida y endulzada.



Compota de orejones (damascos, duraznos, ciruelas, o peras):

Lavar los orejones. Poner en remojo en agua tibia 30 minutos.

Cocinarlos en el agua del remojo en olla tapada hasta que están tiernos. Endulzar a gusto en los últimos minutos de cocción. Si se desea concentrar el jugo una vez retirada la fruta. Se pueden servir con crema doble batida y endulzada.

Batido de ciruelas u orejones:

Cantidad: 3 porciones

<i>Batir a nieve</i>	2 claras
<i>Agregar gradualmente</i>	1/4 taza azúcar
<i>Incorporar</i>	1 taza puré de ciruela 1 cta. jugo de limón

Enfriar bien. Servir con crema cocida (pág. 228) o crema doble batida.

Flan americano:

Horno: 350°F (175°C) 35 minutos

Cantidad: 6 porciones

<i>Batir ligeramente</i>	3 huevos ó 6 yemas 1/2 taza azúcar 1/4 cta. sal
<i>Verter encima</i>	2 1/2 tazas leche caliente
<i>Agregar</i>	sabor

Colocar dentro de un molde enmantecado o acaramelado (o en moldes individuales). Poner el molde en una asadera con agua caliente dentro del horno y hornear, hasta que al introducir la hoja de un cuchillo, salga limpia.

**Flan de miel:**

Usar miel en vez de azúcar.

Flan de arroz:

Agregar 2 tazas de arroz cocido a la receta de flan. Puede llevar pasas o cáscara de limón rallada.

Variaciones:**Flan de coco:**

Agregar 1/2 taza de coco rallado a la crema.

Flan de chocolate:

Disolver con la leche 50 grs. de chocolate. Continuar como la receta básica.

Flan de café:

Agregar 1 Cda. café instantáneo a la leche. Continuar como la receta básica.

Flan de caramelo:

Caramelizar 1/2 taza de azúcar. Calentar lentamente la leche con 1/4 taza de azúcar y agregar gradualmente al caramelo, revolviendo hasta que se derrita. Agregar a los huevos batidos.

(sigue)

Flan candeal:

Espolvorear la superficie del flan con nuez moscada antes de hornearlo.

Flan danés de caramelo:

Caramelizar una budinera con

Batir ligeramente

Agregar

Flan de boniato:

Agregar 1 taza de puré de boniato, 1/2 cta. de gengibre y 1/2 cta. de canela.

Horno: 350°F (175°C) 35 minutos

Cantidad: 8 porciones

2/3 taza azúcar

5 huevos

1 litro de leche caliente

1/2 taza azúcar

1/2 cta. sal

1/2 cta. vainilla

Verter en el molde. Hornear igual que el flan americano.

Postre de dulce de leche:

Horno: 350°F (175°C) 30 minutos

Cantidad: 6 porciones

Batir

3 huevos enteros

3 yemas

Mezclar y agregar

1 Cda. harina

6 Cdas. azúcar

6 Cdas. coco rallado

Agregar

1/4 kgr. dulce de leche

1 taza leche

1 cta. vainilla

Caramelizar en una budinera

1/2 taza azúcar

Verter el flan en la budinera y hornear a baño maría igual que el flan americano.

Crema quemada:

Cantidad: 6 porciones

Calentar a baño maría

2 tazas crema doble

Mezclar

4 huevos algo batidos

1/4 taza azúcar

1/4 cta. sal

1 cta. vainilla

Verter lentamente la crema caliente sobre los huevos, volver al baño maría y cocinar durante 5 minutos más. Quitar del fuego y continuar batiendo. Verter en fuente.

Espolvorear parejo con azúcar cernida toda la superficie de la crema. Quemar con un hierro calentado al rojo, sobre el fuego. Puede ser necesario llevarlo al rojo más de una vez.

Crema cocida:

Cantidad: 6 porciones

Batir ligeramente

3 huevos ó 6 yemas

 $\frac{1}{2}$ taza azúcar $\frac{1}{8}$ cta. sal*Agregar*

2 tazas leche caliente

Cocinar a baño maría, revolviendo. Cuando se adhiera a una cuchara de metal, retirar del fuego inmediatamente.

Agregar

1 cta. vainilla

Si se corta la crema por haberse recocado, batir para que quede de nuevo suave (la crema quedará algo más líquida).

Esta crema puede usarse como salsa sobre frutas, budines, postres, helados o tortas.

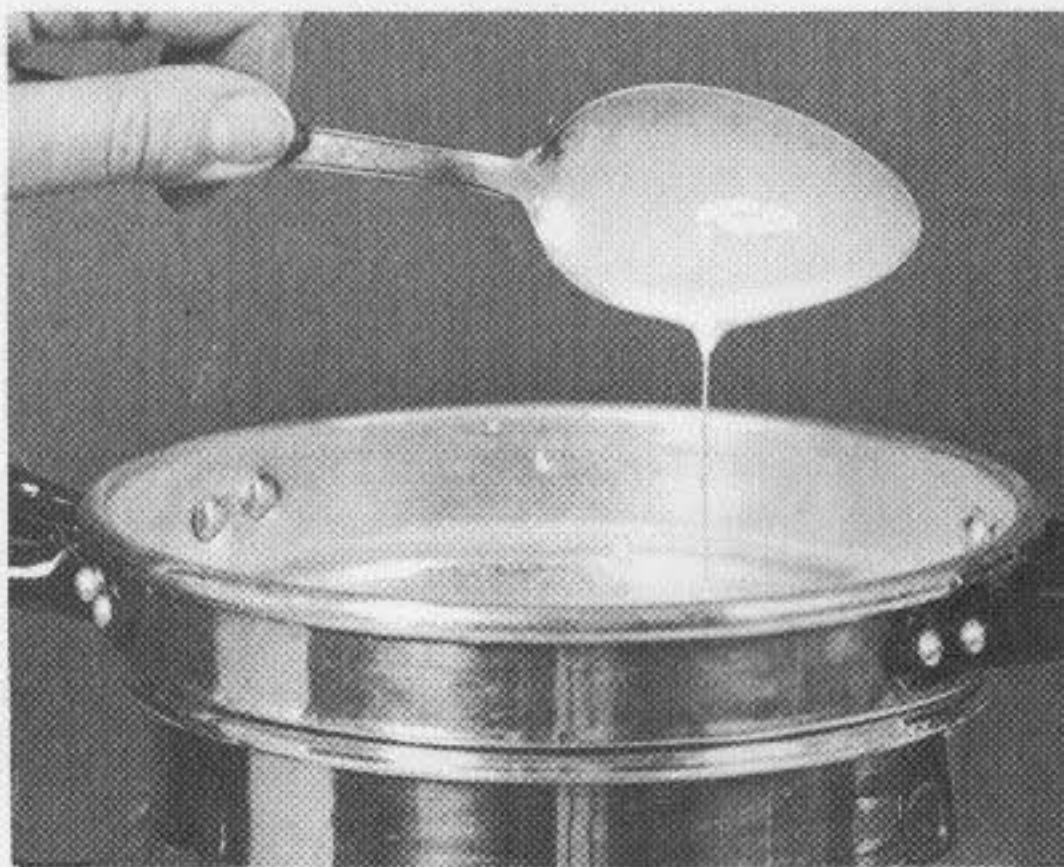
Variaciones:**Isla flotante:**

Servir crema cocida y ponerle encima un copo de merengue con sabor de vainilla.

El merengue puede tener cocoa.

Trifle de frutas:

Arreglar camadas de fruta y torta en molde de bordes altos. Verter por encima crema cocida y refrigerar.



En la foto de la izquierda la crema todavía no está cocida, por lo tanto no se adhiere a la cuchara, como lo hace en la foto de la derecha donde ya está pronta.

Crema de coco:

Verter la crema cocida en fuente de horno. Batir bien 3 claras e incorporarles $\frac{1}{2}$ taza de azúcar y $\frac{1}{2}$ taza de coco rallado. Esparcir sobre la crema y espolvorear sobre el merengue $\frac{1}{4}$ taza de coco. Dorar ligeramente en horno moderado unos 8 minutos.

Isla flotante de frutillas:

Verter crema cocida sobre frutillas endulzadas, cubrir con un copo de merengue preparado en la siguiente forma: batir 3 claras y 6 Cdas. de azúcar e incorporarle $\frac{1}{3}$ taza frutillas deshechas.

Blancmange o crema de chuño:

Cantidad: 4 porciones

Mezclar

3 Cdas. chuño
 $\frac{1}{2}$ taza de azúcar
pizca de sal

Agregar revolviendo

2 tazas leche fría

Cocinar revolviendo siempre hasta que suelte el hervor.

Agregar

2 ctas. vainilla

Variaciones:

Crema con huevos

Preparar la receta básica agregando 2 huevos.

Crema de ananá:

Agregar $\frac{3}{4}$ taza ananá deshecho a la receta básica.

Crema de coco:

Agregar $\frac{1}{2}$ taza de coco rallado a la leche caliente en la receta básica.

Crema de chocolate:

En la receta básica calentar la leche con 40 grs. de chocolate semi dulce rallado.

Crema butterscotch:

Omitir el azúcar blanca de la receta básica. Derretir 1 Cda. manteca, agregarle $\frac{1}{2}$ taza de azúcar rubia, revolver hasta que se derrita el azúcar. Agregar lentamente a la leche caliente y revolver hasta que espesa.

Crema mármol:

Preparar una receta de crema de chuño y una receta de crema de chocolate. Poner en copas altas en camadas alternadas. Servir con un copo de crema doble endulzada, si se desea.

NOTA:

Se pueden usar otras combinaciones como crema de chocolate y crema de chuño con sabor a menta, coloreada con verde; o crema de chuño con gelatina de fruta.

Crema de tapioca

Cantidad: 6 porciones

*Cocinar a baño maría
hasta que esté
transparente*

2 Cdas. tapioca de cocimiento rápido
2 tazas leche caliente

Batir

2 yemas
3 Cdas. azúcar
1/4 cta. sal

Verter la mezcla caliente sobre las yemas batidas, volver al baño maría, revolver y cocinar hasta que espese. Enfriar.

Hacer un merengue con

2 claras
3 Cdas. azúcar
1/2 cta. vainilla

Incorporar a la crema. Si se desea, agregar 1/2 taza de crema doble batida al final.

Variaciones:**Crema de tapioca almendrada:**

Agregar 1/4 taza almendrado picado a la receta básica.

Tapioca de chocolate:

Calentar 60 grs. de chocolate con la leche, o mezclar 6 Cdas. cocoa con el azúcar de la receta básica.

Tapioca de coco:

Agregar 1/4 taza coco rallado a la leche de la receta básica. En vez de incorporar las claras, poner la crema en budinera acaramelada, incorporar 1/2 taza azúcar a las claras batidas, poner sobre el budín y hornear 15 minutos en horno lento (300°F ó 150°C).

Tapioca butterscotch:

Cantidad: 6 porciones

Cocinar hasta que esté transparente

1/4 taza tapioca cocimiento rápido
2 tazas leche caliente

Derretir

1 Cda. manteca

Agregar a la manteca y dorar

1/2 taza azúcar rubia

Mezclar con la tapioca cocida y poner al fuego hasta que se disuelva.

Agregar

1/4 taza maní pelado y tostado
1 taza dátiles picados
1/2 cta. vainilla

Enfriar. Servir con crema doble batida y endulzada.

Tapioca de café:

Cantidad: 6 porciones

*Cocinar durante 15 minutos
o hasta que esté
transparente*

4 tazas café líquido
1/4 taza tapioca cocimiento rápido
1/2 taza azúcar

Enfriar y servir con crema doble batida y endulzada.

Tapioca de duraznos:

Horno: 350°F (175°C) 30 minutos

Cantidad: 6 porciones

Colocar en budinera enmantecada

12 duraznos en almíbar cortados
en cuartos

Espolvorearlos con

1/4 taza azúcar impalpable

Llevar a punto de hervor

3 tazas líquido (almíbar de duraznos y
agua)

Agregar

1/4 taza tapioca cocimiento rápido
1/2 taza azúcar

Cocinar hasta que está transparente. Cubrir con esto los duraznos. Hornear.

Tapioca de fruta:

Se puede preparar un postre de tapioca con cualquier fruta utilizando el jugo para el cocimiento de la tapioca. Se emplean las mismas proporciones que para la tapioca de duraznos.

Tapioca de manzana:

Horno: 350°F (175°C) 40 minutos

Cantidad: 6 porciones

Cocinar hasta que esté transparente

1/2 taza tapioca cocimiento rápido
2 1/2 tazas agua hirviendo
pizca de sal

Pelar y sacarle el centro a

6 manzanas

Acomodarlas en molde enmantecado y llenar los centros con azúcar.

Cubrir con la tapioca cocida. Hornear hasta que las manzanas estén tiernas en horno moderado. Servir con crema batida y endulzada.

Budín de arroz al horno:

Horno: 350°F (175°C) 45 minutos

Cantidad: 6 porciones

Mezclar y verter en budinera acaramelada

1/2 taza arroz
4 tazas leche
2/3 taza azúcar
1/2 cta. sal
cáscara rallada de 1/2 limón

Hornear.

Revolver 3 veces durante la cocción.

Si se desea, agregar 20 minutos antes de quitarlo del horno 1 ó 2 huevos batidos

Variaciones:

Budín de arroz de chocolate:

A la receta básica omitir la cáscara de limón y agregarle 60 grs. de chocolate derretido ó 6 Cdas. de cocoa.

Budín del hombre pobre:

Usar $\frac{1}{3}$ taza de miel de caña en lugar del azúcar y $\frac{1}{2}$ cta. canela en lugar de cáscara de limón o nuez moscada en la receta básica. Al revolverlo la última vez, agregar 1 Cda. manteca.

Budín de arroz con frutas:

A la receta básica agregar de $\frac{1}{2}$ a 1 taza pasas sin semillas, dátiles o pasas de higo picadas, o una mezcla de frutas secas.

Budín de fiesta:

Preparar la receta básica utilizando yemas de huevo. Con las claras preparar merengue. Cubrir el budín ya cocido y dorar.

Budín rápido de arroz:

Horno: 350°F (175°C) 35 minutos
Cantidad: 6 porciones

Batir ligeramente

2 huevos grandes ó 4 yemas
 $\frac{1}{2}$ taza azúcar
 $\frac{1}{4}$ cta. sal

Agregar

2 tazas leche caliente
2 tazas arroz cocido
 $\frac{1}{2}$ taza pasas sin semillas

Verter en una budinera, esparcir nuez moscada, y hornear a baño maría.

Arroz con leche:

Cantidad: 6 porciones

Cocinar durante 12 minutos

4 tazas leche
 $\frac{1}{2}$ taza arroz
 $\frac{1}{3}$ taza azúcar

Batir

3 yemas
 $\frac{1}{3}$ taza azúcar
1 cta. vainilla

Incorporar la mezcla caliente lentamente a las yemas y cocinar 2 minutos más revolviendo continuamente. (Se le puede poner cáscara de naranja rallada o limón).

Colocar en fuente y espolvorear con canela.

Crema de arroz de limón:

Horno: 350°F (175°C) 5 - 10 minutos

Cocinar durante 12 minutos

1/2 taza arroz
3 tazas leche

*Agregar y cocinar
hasta que espese revolviendo
continuamente*

1/2 taza azúcar
ralladura de 1 limón
1 1/2 Cda. jugo de limón
3/4 cta. sal
2 yemas, algo batidas

Poner en budinera enmantecada.

Hacer merengue con

2 claras batidas
2 Cdas. azúcar impalpable
1/4 cta. esencia de limón

Colocar sobre la crema de arroz ya fría. Hornear para dorar el merengue.

Budín de pan:

Horno: 325°F (160°C) 1 hora
Cantidad: 6 porciones

Remojar

4 tazas migas de pan en
3 tazas de leche caliente

Agregar

1/2 taza azúcar
1/4 taza manteca derretida
2 huevos algo batidos
1/2 cta. sal
1 cta. vainilla

Verter en budinera enmantecada o con caramelo. Hornear. Para que el budín quede suave, la cáscara del pan se ralla con rallador grueso, desperdiciando así lo menos posible.

Los budines de pan se pueden servir tibios con salsa dura (pág. 220) o fríos con crema doble batida y endulzada.

Variaciones:

Budín de pan de café:

Calentar la leche de la receta básica con 1 Cda. café instantáneo.

Budín de pan butterscotch:

Omitir el azúcar blanca en la receta básica. Mezclar 1 taza de azúcar rubia con la manteca. Dorar. Agregar a la mezcla. Darle sabor con vainilla.

Budín de pan de chocolate:

Poner 60 grs. de chocolate en la leche antes de calentarla. Batir antes de agregar las migas. Servir frío o caliente.

Budín de pan de dátiles y nueces:

Agregar 1 taza pasas de uva, higo o dátiles picados y 1/2 taza nueces a la receta básica.

(sigue)

Budin de pan de caramelo:

Hacer caramelo con $\frac{2}{3}$ taza azúcar, disolverlo en la leche caliente antes de agregarle la miga de pan.

Servir con crema doble batida.

Budín de pan de banana:

Rebanar 1 ó 2 bananas sobre el budín de pan antes de hornearlo.

Budín de migas de torta:

Usar parte o totalmente migas de torta en lugar de la miga de pan de la receta básica, y solamente $\frac{1}{4}$ taza de azúcar.

Budín de zapallo:*Mezclar*

$\frac{3}{4}$ taza azúcar
1 cta. sal
 $\frac{3}{4}$ cta. canela

Agregar

2 $\frac{1}{2}$ taza puré de zapallo cocido

Incorporar a la mezcla

2 $\frac{1}{4}$ taza leche
2 huevos, algo batidos

Verter en budinera acaramelada y hornear hasta que esté firme.

Dejar enfriar para servir.

Soufflé español:

Horno: 350°F (175°C) 45 minutos

Cantidad: 8 porciones

Derretir

$\frac{1}{4}$ taza manteca

Agregar y dorar, revolviendo a menudo

$\frac{1}{2}$ taza migas de pan

*Agregar y cocinar
20 minutos a baño maría*

1 taza leche
3 Cdas. azúcar

Retirar del fuego y agregar a

3 yemas batidas

Incorporar, batidas a nieve

3 claras
 $\frac{1}{2}$ cta. vainilla

Hornear a baño maría.

La reina de los budines:

Utilizar 1 huevo y 2 yemas en la receta básica. Guardar 2 claras para hacer merengue con 4 Cdas. de azúcar. Cuando se saca el budín del horno se unta con jalea en forma bastante espesa y se cubre con el merengue. Se dora en el horno rápidamente.

Budín de galletitas:

Usar $\frac{2}{3}$ taza migas de galletitas en lugar de la miga de pan. Una vez cocido, cubrir con merengue hecho con 2 claras de huevo, $\frac{1}{4}$ taza azúcar impalpable y 1 Cda. jugo de limón. Hornear en horno lento hasta que se dore.

Soufflé de crema:

Horno: 350°F (175°C) 45 minutos
Cantidad: 8 porciones

Derretir 3 Cdas. manteca

Agregar 1/4 taza harina

Agregar luego gradualmente 1 taza leche caliente

Cocinar 3 minutos a baño maría.

*Batir hasta que espesen y
y adquieran color limón* | 4 yemas

Agregar y seguir batiendo | 1/2 taza azúcar
1/4 cta. sal

Mezclar con la crema y enfriar.

Incorporar 4 claras batidas a nieve

Hornear a baño maría. Servir con salsa cremosa (pág. 219).

Soufflé de frutas:

Horno: 350°F (175°C) 45 minutos
Cantidad: 6 porciones

Mezclar | 2/3 taza pulpa de ciruelas u orejones
1 1/3 taza azúcar

Cocinar hasta que tenga consistencia de mermelada.

Agregar 1 Cda. jugo de limón

Incorporar 3 claras, batidas a punto de nieve

Hornear a baño maría. Servir con crema cocida (pág. 228) o salsa sambayón de naranja (pág. 215).

Soufflé Angel:

Horno: 275°F (145°C) 1 1/2 hora
Cantidad: 12 porciones

Batir hasta que estén bien duras | 9 claras con
3/4 cta. cremor tártaro
1/4 cta. sal

Agregar batiendo continuamente | 9 Cdas. azúcar
3 ctas. vainilla

Verter en molde con chimenea grande enmantecado y hornear a baño maría.

Soufflé de naranja:

Seguir la receta anterior, darle sabor de naranja y al final incorporarle 6 Cdas. de mermelada de naranja.

Soufflé de chocolate:

Horno: 350°F (175°C) 45 minutos

Cantidad: 8 porciones

Derretir 1/4 taza manteca

Agregar | 1/4 taza harina
1/4 cta. sal
3/4 taza leche
40 grs. chocolate amargo

Cocinar a fuego lento revolviendo continuamente. Enfriar.

Batir hasta que adquieran color limón 3 yemas

Agregar gradualmente 1/2 taza azúcar

Darle sabor con 1 cta. vainilla

Mezclar con la crema anterior.

Batir a punto de nieve e incorporar a la mezcla anterior | 3 claras
1/4 cta. cremor tártaro

Hornear a baño maría. Servir con crema doble batida y endulzada.

Buñuelos de banana:

Cantidad: 6 - 8 porciones

Cernir juntos | 1 1/3 taza harina
1/2 cta. sal
2 ctas. polvo de hornear
2 Cdas. azúcar

Mezclar y agregar a los ingredientes secos | 1 huevo batido
1/3 taza leche
2 ctas. manteca derretida

Batir hasta que esté suave.

Agregar 1 taza banana rebanada

Freír hasta que estén dorados, en aceite a 375°F (190°C). Escurrir sobre papel absorbente.

Se pueden sustituir rebanadas de manzana pelada en lugar de bananas.

Omelette esponjosa dulce:

Horno: 350°F (175°C) 5 minutos

Cantidad: 4 porciones

Batir hasta que esté espeso y color limón

4 yemas
1/4 taza agua caliente
1 Cda. azúcar
1/4 cta. sal

Incorporar 4 claras batidas a nieve*Verter sobre sartén con* 1 Cda. manteca

Cocinar sobre fuego lento. Cuando esté esponjosa y bien dorada debajo, poner la sartén en horno moderado para terminar de cocinar la parte de arriba. Estará pronta cuando esté firme al tocarla con el dedo.

Esparcir jalea, dulce o mermelada por arriba, doblar y servir inmediatamente, espolvoreada con azúcar.

Si se desea encender con 1/3 taza de ron caliente.

Budín de torta de limón:

Horno: 375°F (190°C) 35 - 40 minutos

Cantidad: 6 porciones

Batir 1 Cda. manteca blanda

<i>Agregar</i>	1/4 taza harina
	1/4 taza jugo de limón
	1 cta. ralladura limón
	1 taza de azúcar

Aparte batir hasta que están livianas 2 yemas*Agregar* 1 taza leche

Agregar la mezcla de yemas a la de harina.

Incorporarle 2 claras batidas a nieve

Verter en molde enmantecado. Hornear.

Este budín queda con salsa abajo y torta arriba.

Budín de torta de naranja:

A la receta anterior omitir el jugo y ralladura de limón y usar solamente 1/2 taza de leche. Agregar 3/4 tazas jugo de naranja y 2 ctas. ralladura de naranja.

Budín de granja:

Horno: 350°F (175°C) 30 minutos

Cantidad: 6 porciones

Batir hasta que esté cremosa 1/4 taza manteca*Agregar lentamente* 2/3 taza azúcar*Agregar* 1 huevo batido

<i>Cernir juntos y agregar</i>		2 tazas harina
		3 ctas. polvo de hornear
		1/2 cta. sal

<i>Alternando con</i>		1 taza leche
		1 cta. vainilla

Verter en tortera enmantecada y hornear. Servir tibio con salsa de chocolate (pág. 218) o salsa de limón (pág. 217)

Budín de manzanas:

Horno: 350°F (175°C) 30 minutos

Cantidad: 6 porciones

<i>Colocar en el fondo de un molde enmantecado</i>		2 tazas manzanas en rebanadas finas
--	--	-------------------------------------

Espolvorear con 1/4 taza azúcar rubia

Verter encima la mezcla de budín de granja. Hornear. Servir tibio con salsa dura (pág. 220) o crema doble batida y endulzada.

Budín de granja de chocolate:

Horno: 350°F (175°C) 35 minutos

Cantidad: 8 porciones

Batir hasta que esté bien cremosa 1/2 taza manteca

<i>Agregar gradualmente batiendo siempre</i>		1 1/4 taza azúcar
		80 grs. chocolate derretido

Añadir y batir rápidamente 2 huevos

<i>Cernir juntos y agregar</i>		2 tazas harina
		1/2 cta. sal
		2 ctas. polvo de hornear

<i>Alternando con</i>		1 taza leche
		1 cta. vainilla

Verter en budinera enmantecada y hornear. Servir frío o caliente con salsa de chocolate (pág. 218).

Torta dada vuelta de fruta:

Horno: 350°F (175°C) 45 minutos

Cantidad: 8 porciones

Poner en una tortera

$\frac{1}{3}$ taza manteca derretida

Espolvorear con

$\frac{1}{2}$ taza azúcar rubia

Colocar en forma decorativa y pareja la fruta elegida (puede ser, ananá, durazno, pera, etc.) bien escurrida. Verter por encima de ella la siguiente masa:

Batir hasta que estén espesos y color limón

2 huevos

Agregar gradualmente

$\frac{2}{3}$ taza azúcar

Añadir a un tiempo

6 Cdas. jugo de la fruta
1 cta. vainilla

Cernir juntos y agregar de una vez

1 taza, más 2 Cdas. harina
 $\frac{1}{3}$ cta. polvo de hornear
 $\frac{1}{4}$ cta. sal

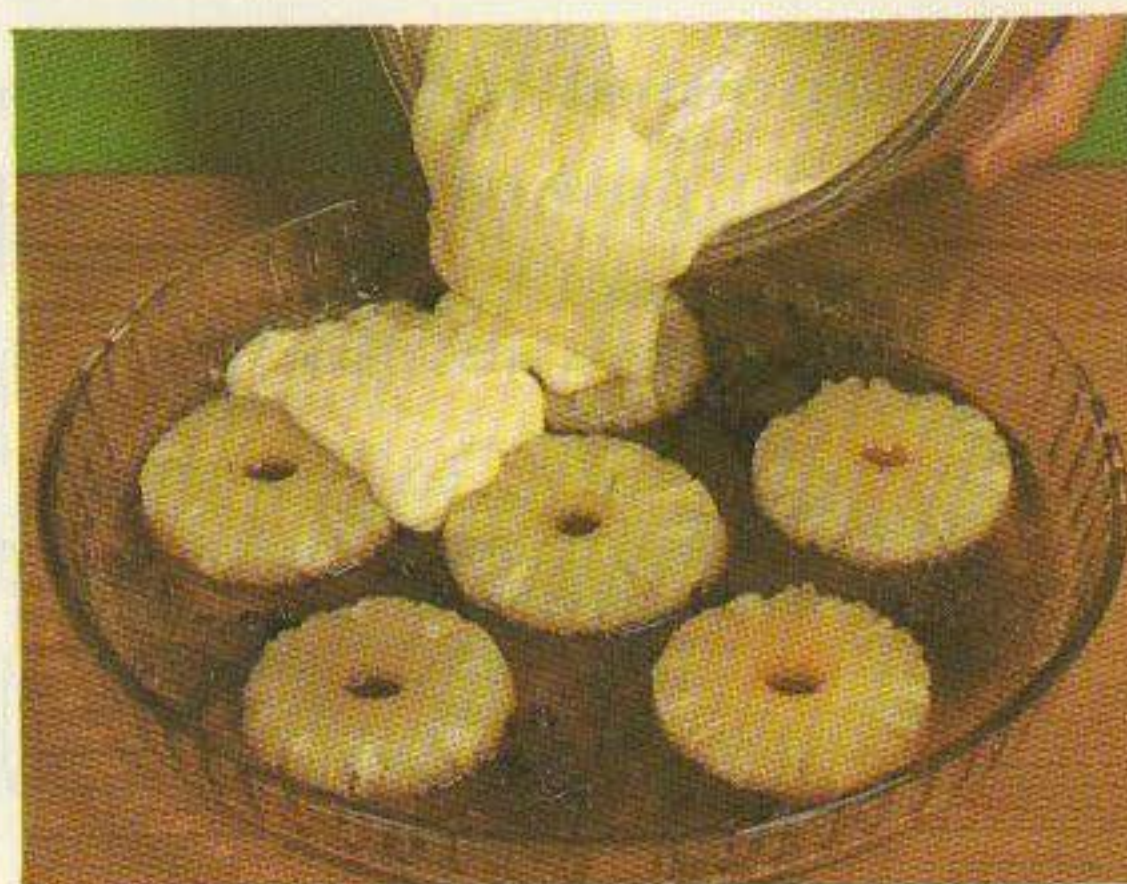
Hornear.

Darla vuelta sobre una fuente enseguida de sacarlas del horno y servir acompañada con crema doble o salsa de fruta.

Esta torta puede ser preparada también con la masa del budín de granja de la pág. 238.



Colocar las mitades de fruta sobre el preparado de manteca y azúcar.



Verter la masa encima de la fruta y hornear.



Decorar la torta dada vuelta de fruta con crema doble endulzada.

TORTES:

El torté es un postre de masa muy liviana que generalmente se sirve con crema doble batida y endulzada. Para cocinarlos si no se tiene tortera de fondo móvil, cubrir el fondo con papel enmantecado.

Torté de merengue:

Horno: 250°F (120°C) 25 minutos
más 350°F (175°C) 20 minutos
Cantidad: 8 porciones

<i>Batir hasta que esté cremosa</i>	1/2 taza manteca
<i>Agregar gradualmente</i>	1/2 taza azúcar
<i>Agregar de a una</i>	4 yemas
<i>Cernir juntos y agregar a la mezcla anterior</i>	1 1/2 taza harina modificada 1 1/3 cta. polvo de hornear
<i>Alternando con</i>	5 Cdas. leche 1/2 cta. vainilla

Verter en dos torteras de fondo móvil enmantecadas.

<i>Batir a nieve</i>	4 claras 1/8 cta. cremor tártaro
<i>Agregar lentamente</i>	1 taza azúcar

Extender el merengue sobre la masa. Hornear.

Servir con crema doble batida y frutillas, otras frutas o dulce de leche.

Torté de dátiles y nueces:

Horno: 325°F (165°C) 40 minutos
Cantidad: 10 - 12 porciones

<i>Mezclar y dejar reposar 1 hora</i>	1 taza dátiles picados 1 cta. bicarbonato de soda 1 taza agua hirviendo
<i>Batir hasta que esté cremosa</i>	1 Cda. manteca
<i>Agregar</i>	1 taza azúcar 1 taza harina 2 huevos 1 taza nueces picadas la mezcla de dátiles

Esparcir de un espesor de 2 cms. en molde de fondo móvil enmantecado, hornear. Servir con crema doble batida y endulzada.

Torté de moca:

Horno: 350°F (175°C) 30 minutos
Cantidad: 8 porciones

<i>Batir hasta que están de color limón</i>	4 yemas
<i>Agregar batiendo</i>	1 taza azúcar impalpable cernida
<i>Añadir</i>	1 Cda. café fuerte
<i>Cernir juntos y agregar</i>	$\frac{3}{4}$ taza harina modificada 1 cta. polvo de hornear $\frac{1}{4}$ cta. sal
<i>Incorporar</i>	4 claras batidas a nieve

Verter en molde de fondo móvil enmantecado y hornear. Servir con crema doble batida con sabor a café.

Torté de queso:

Horno: 250°F (120°C) 1 hora
Cantidad: 12 porciones

<i>Batir hasta que esté cremosa</i>	$\frac{1}{2}$ taza manteca
<i>Agregar</i>	180 grs. galletitas dulces ralladas $\frac{1}{2}$ taza azúcar impalpable

Poner $\frac{2}{3}$ partes en el fondo de una tortera, emparejándola bien.

<i>Batir</i>	4 huevos
<i>Agregar gradualmente</i>	1 taza azúcar $\frac{1}{4}$ cta. sal 1 $\frac{1}{2}$ cta. ralladura limón 3 Cdas. jugo de limón $\frac{1}{2}$ cta. vainilla
<i>Incorporar</i>	1 taza crema doble batida
<i>Mezclar y agregar</i>	$\frac{1}{2}$ kgr. de ricotta $\frac{1}{4}$ taza harina

Pasar por colador de alambre. Poner en la tortera sobre la mezcla de galletitas. Esparcir el resto de la mezcla de galletitas por arriba.

Hornear. Apagar el horno y dejar el torté dentro del horno apagado 1 hora más. Sacar del horno. Desmoldar con cuidado cuando esté completamente frío.

Torté de chocolate:

Horno: 350°F (175°C) 30 minutos
Cantidad: 10 porciones

<i>Batir hasta que estén espesas y color limón</i>	6 yemas
<i>Agregar gradualmente y batir</i>	1/2 taza azúcar
<i>Mezclar y agregar</i>	3/4 taza harina cernida 1 cta. polvo de hornear 1 cta. sal
<i>Batir a nieve</i>	6 claras 1/2 cta. cremor tártaro
<i>Agregar gradualmente y batir bien</i>	1/2 taza azúcar
<i>Incorporar</i>	3/4 taza chocolate rallado 1 cta. vainilla la mezcla de yemas

Verter en dos torteras medianas, de fondo móvil, enmantecadas. Hornear. Desmoldar. Enfriar. Servir con crema doble batida, endulzada. Sobre cada camada. Superponer. Adornar con escamas de chocolate.

Torté de zanahorias:

Horno: 350°F (175°C) 40 minutos
Cantidad: 8 porciones

<i>Batir hasta que estén color limón</i>	4 yemas
<i>Agregar gradualmente</i>	1 taza azúcar
<i>Añadir</i>	1 taza zanahoria cruda rallada 1 1/2 cta. ralladura de limón 1 1/2 Cda. jugo de limón
<i>Cernir juntos y añadir</i>	1 taza harina 1 cta. polvo de hornear
<i>Incorporar</i>	4 claras batidas a nieve

Verter en dos torteras medianas de fondo móvil enmantecadas. Hornear. Servir con crema doble endulzada sobre cada camada. Superponer.

Shortcake I:

Horno: 400°F (205°C) 15 minutos
Cantidad: 8 porciones

Cernir juntos

- 2 tazas harina cernida
- 3 ctas. polvo de hornear
- 1/2 cta. sal
- 1/4 taza azúcar

Deshacer dentro

- 1/2 taza manteca

Agregar de una vez

- 1/2 taza + 1 Cda. leche

Formar la masa esparciéndola con la mano en dos moldes medianos enmantecados. Hornear. Preparar una vez fría con crema doble endulzada y batida y fruta entre medio. Luego ponerle crema doble arriba y arreglar la fruta en forma decorativa encima. Las frutas más usadas son: frutillas, bananas, naranjas, y duraznos.



Shortcake II:

Horno: 400°F (205°C) 15 minutos
Cantidad: 8 porciones

Cernir juntos

- 2 tazas harina
- 1/4 taza azúcar
- 3 ctas. polvo de hornear
- 1/2 cta. sal
- pizca de nuez moscada

Agregar cortándola

- 1/2 taza manteca

Agregar

- 1/3 taza leche
- 1 huevo ó 2 yemas batidas

Verter la masa en dos moldes medianos enmantecados y hornear.
Servir como la anterior.

Cobler de duraznos:

Horno: 425°F (220°C) 30 minutos
Cantidad: 8 porciones

Colocar en fuente de horno enmantecada

- 2 tazas duraznos rebanados

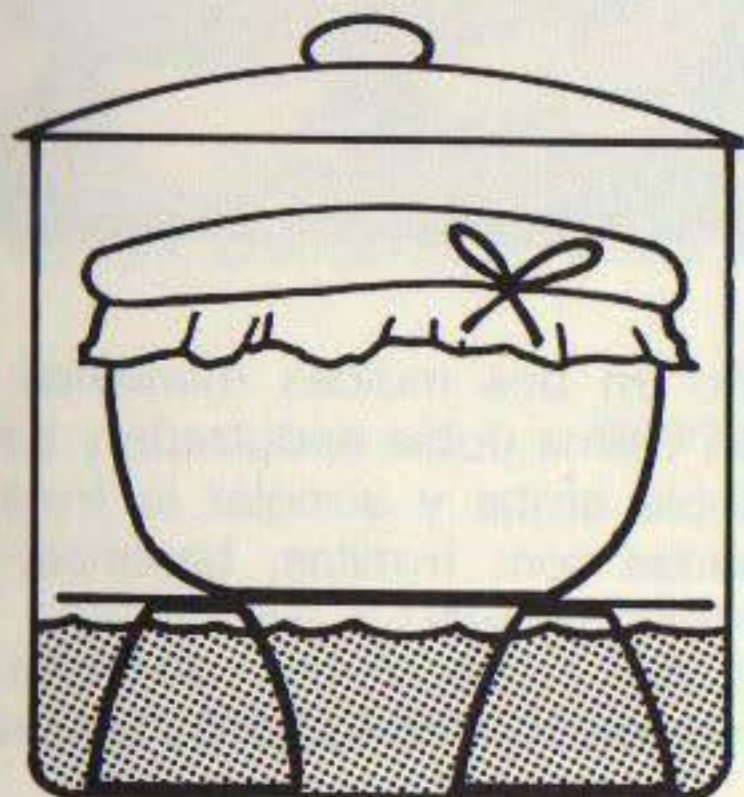
Espolvorear sobre la fruta

- 1/2 a 3/4 taza azúcar
- 2 Cdas. harina
- 1 Cda. jugo de limón

Poner arriba por cucharadas 1 receta de masa de shortcake II.
Hornear.

Budines al vapor:

Los budines al vapor, postres de alto valor calórico, son adecuados para servirlos en tiempo frío y luego de comida liviana. Se sirven porciones pequeñas ya que las salsas que los acompañan también contienen muchas calorías.



Se cocinan en budinera con tapa, de lo contrario puede cubrirse el molde con papel aluminio o manteca atado con hilo como en el dibujo.

Los moldes deben enmantecarse y no llenarse más de $\frac{2}{3}$. Después de tapar, poner el molde sobre una rejilla en una cacerola conteniendo agua hirviendo.

El agua debe llegar hasta la mitad del molde. Mantenerla siempre hirviendo, agregándole más cuando sea necesario. Para sacar del molde, retirar de la cacerola y poner en agua fría algunos segundos, antes de desmoldar. Si se prefieren con menos humedad, después de desmoldarlos poner en el horno algunos minutos.

Budín de chocolate al vapor:

Cantidad: 8 porciones

<i>Batir hasta que esté cremosa</i>	3 Cdas. manteca
<i>Agregarle gradualmente</i>	$\frac{2}{3}$ taza azúcar
<i>Batir y agregar</i>	1 huevo
<i>Derretir a baño maría y agregar</i>	50 grs. chocolate
<i>Cernir juntos y agregar</i>	2 $\frac{1}{4}$ taza harina 4 $\frac{1}{2}$ cta. polvo hornear 1 $\frac{1}{4}$ cta. sal
<i>Alternando con</i>	1 taza leche

Verter en budinera enmantecada. Tapar el molde cubriéndolo con papel y atarlo. Cocinar al vapor 2 horas. Servir con crema doble batida y endulzada.

Budín de dátiles:

Cantidad: 8 porciones

<i>Derretir</i>	3 Cdas. manteca
<i>Agregar</i>	1/2 taza miel de caña 1/2 taza leche 1/4 kgr. dátiles sin carozo y picados
<i>Cernir juntos</i>	1 7/8 taza harina 1/2 cta. bicarbonato de soda 1/4 cta. sal 1/4 cta. clavo molido 1/4 cta. especias mezcladas 1/4 cta. nuez moscada

Verter en molde enmantecado, tapar y cocinar al vapor por 2 horas.
Servir con crema de limón (pág. 217).

Budín Ohio:

Cantidad: 8 porciones

<i>Mezclar y cernir juntos</i>	1 taza azúcar 1 taza harina 2 ctas. polvo de hornear 1 cta. sal 1 cta. bicarbonato de soda
<i>Agregar</i>	2 tazas pasas sin semilla 1 taza zanahoria cruda, rallada

Verter en molde enmantecado, tapar y cocinar al vapor por 2 horas. Servir con salsa Ohio (pág. 219).

Budín de pasas de higo:

Cantidad: 8 porciones

<i>Pasar por máquina de picar</i>	1/2 kgr. pasas de higo 1 manzana pelada y sin semillas
<i>Mezclar y agregar</i>	3/4 taza manteca 1 taza azúcar rubia
<i>Mezclar</i>	1 taza migas de pan 1/4 taza leche 2 yemas batidas
<i>Combinar las mezclas y agregar</i>	1/2 taza harina
<i>Incorporar</i>	2 claras batidas a nieve

Verter en budinera enmantecada, tapar y cocinar al vapor durante 4 horas.
Servir con salsa de limón (pág. 217) o amarilla (pág. 220).

Budín de frutas Sterling:

Cantidad: 10 porciones

<i>Batir hasta que esté cremosa</i>	1 taza manteca
<i>Agregar</i>	2 ² / ₃ tazas migas de pan 1 taza zanahoria rallada
<i>Batir hasta que estén livianas</i>	4 yemas
<i>Agregar gradualmente</i>	1 ¹ / ₃ taza azúcar rubia
<i>Combinar las mezclas y agregar</i>	1 ¹ / ₃ cta. ralladura de limón 1 Cda. jugo de limón
<i>Cernir juntos</i>	2 Cdas. harina 1 ¹ / ₂ cta. sal 1 cta. canela ¹ / ₂ cta. nuez moscada ¹ / ₄ cta. clavo molido
<i>Mezclar con</i>	1 ³ / ₄ taza pasas sin semilla
<i>Combinar todo e incorporar</i>	4 claras batidas a nieve

Verter en budinera enmantecada, tapar y cocinar al vapor durante 3 ¹/₂ horas.
Servir con salsa Sterling (pág. 220).

Budín de fiesta:

Cantidad: 10 porciones

<i>Batir hasta que esté cremosa</i>	¹ / ₃ taza manteca
<i>Agregar</i>	¹ / ₄ kgr. pasas de higo picadas
<i>Remojar</i>	2 ¹ / ₂ tazas migas de pan ³ / ₄ taza leche
<i>Agregar al pan</i>	4 huevos bien batidos 1 taza azúcar rubia 1 cta. sal ³ / ₄ cta. canela ¹ / ₂ cta. nuez moscada
<i>Combinar las mezclas anteriores y agregar</i>	¹ / ₂ taza nueces picadas ¹ / ₂ taza pasas 2 Cdas. harina 2 ctas. polvo de hornear

Verter en molde enmantecado, tapar y cocinar al vapor durante 3 horas. Servir con salsa amarilla (pág. 220).

Budín de navidad:

Cantidad: 8 porciones

<i>Batir</i>	$\frac{1}{4}$ taza manteca
<i>Agregar</i>	$\frac{1}{2}$ cta. clavo molido 1 cta. canela 1 cta. macis 1 cta. ralladura naranja $\frac{1}{2}$ cta. ralladura limón $\frac{1}{2}$ cta. sal $\frac{1}{2}$ taza azúcar rubia
<i>Agregar</i>	1 huevo batido 1 taza zanahoria rallada 1 Cda. jugo de limón
<i>Cernir juntos y agregar</i>	$1\frac{3}{4}$ taza harina 1 cta. polvo de hornear 1 cta. bicarbonato de soda
<i>Agregar</i>	1 taza pasas $\frac{1}{2}$ taza nueces picadas

Verter en molde enmantecado, tapar y cocinar al vapor durante 2 horas.
 Servir con salsa de limón (pág. 217) o salsa dura (pág. 220).

Plum pudding inglés:

Cantidad: 12 porciones

<i>Remojar</i>	225 grs. migas de pan (2 tazas) 1 taza leche
<i>Agregar</i>	$\frac{1}{2}$ taza azúcar 4 yemas batidas 350 grs. orejones de ciruela, picados, sin carozo y sin remojar 125 grs. pasas de higo picadas 50 grs. cidra o zapallo bien picado
<i>Batir y agregar a la mezcla</i>	1 taza + 2 Cdas. manteca
<i>Añadir</i>	$\frac{1}{4}$ taza vino, jalea de ciruela o jugo de uva $\frac{1}{2}$ cta. nuez moscada $\frac{1}{3}$ cta. clavo molido $\frac{1}{3}$ cta. macis $\frac{3}{4}$ cta. canela $1\frac{1}{2}$ cta. sal

Verter en molde enmantecado y cocinar al vapor durante 4 horas.
 Servir con salsa dura (pág. 220).

Budín de frutas francés:

Cantidad: 12 porciones

Mezclar

1 taza manteca batida
 1 taza miel de caña o
 1/2 miel de caña y
 1/2 miel de abeja
 1 taza leche agria

Cernir juntos y agregar

2 tazas harina
 1 1/2 cta. bicarbonato de soda
 1 cta. canela
 1/2 cta. clavo molido
 1/2 cta. sal

Mezclar y agregar a la mezcla anterior

2 tazas pasas sin semilla
 3/4 taza harina

Verter en molde enmantecado, tapar y cocinar al vapor durante 4 horas.
 Servir con salsa Sterling (pág. 220).

Budín de crema de naranja:

Cantidad: 6 porciones

Derretir

3 Cdas. manteca

Agregar revolviendo lentamente

1/4 taza harina
 1 taza leche

Llevar a punto de hervor.

Mezclar y batir hasta que estén color limón

4 yemas
 1 cta. ralladura de naranja
 1 Cda. jugo de naranja

Agregar

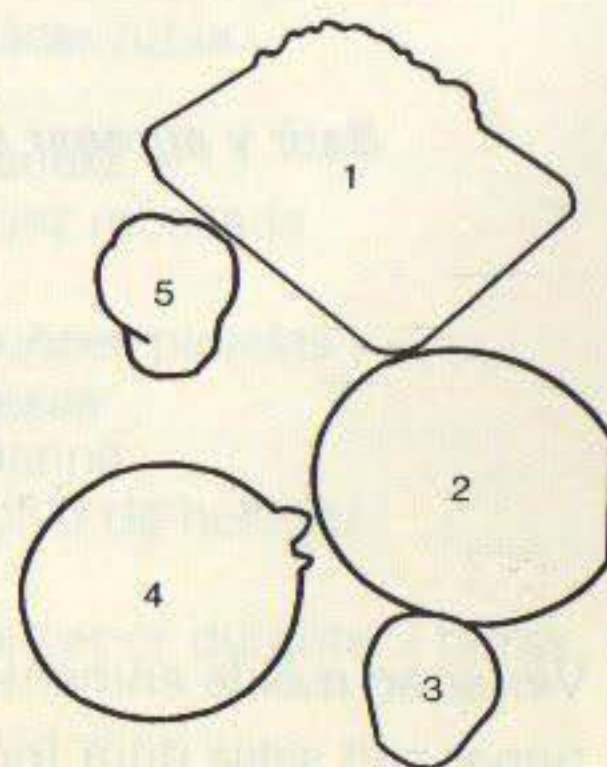
1/2 taza azúcar

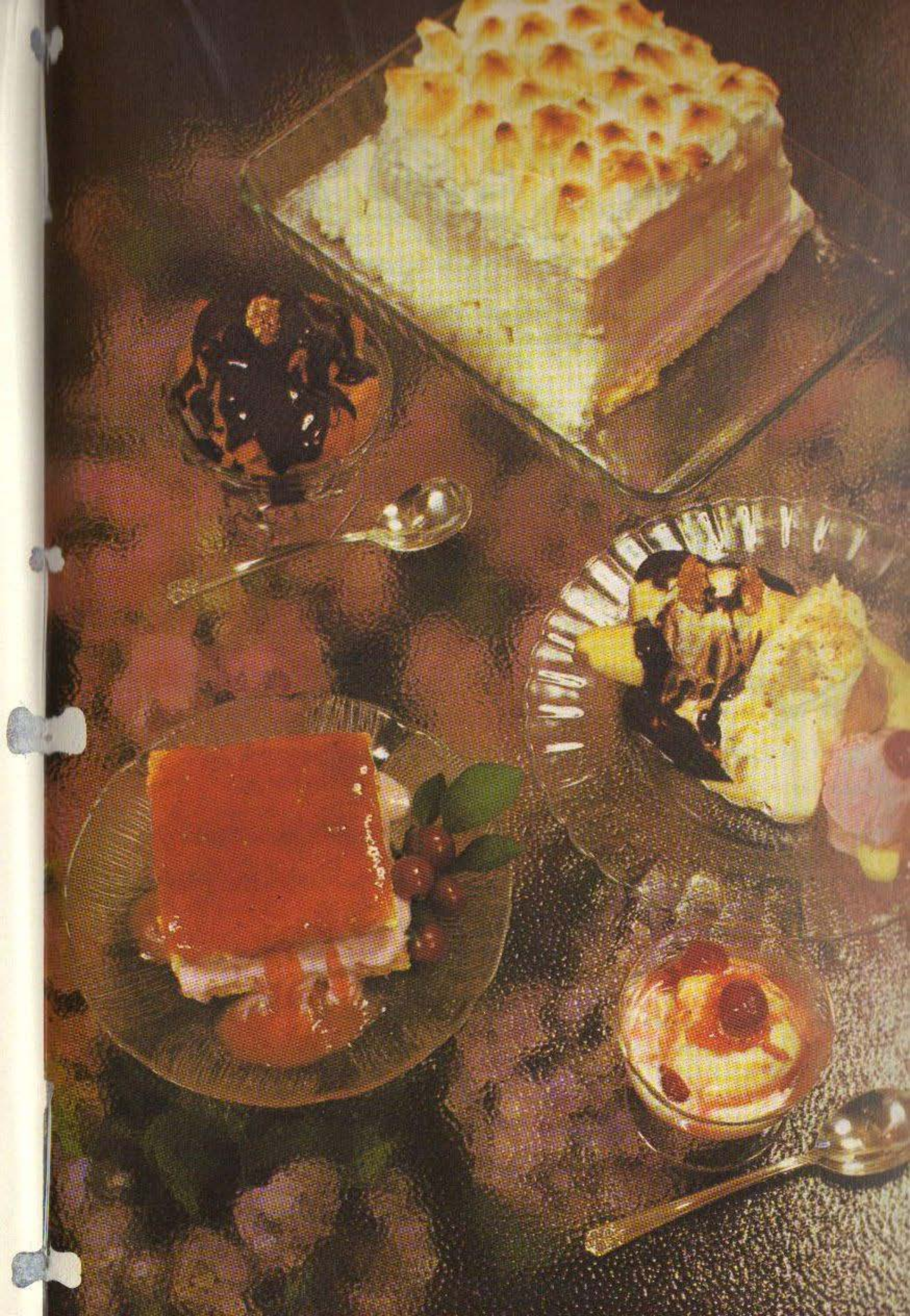
Agregar la salsa blanca.

Incorporar 4 claras batidas a nieve

Verter en molde enmantecado y enharinado, tapar y cocinar al vapor durante 35 minutos. Servir con salsa de naranja (pág. 216) o salsa cremosa (pág. 219), dándole sabor con jugo y ralladura de naranja.

- 1 Alaska al horno, pág. 254.
- 2 Banana split, pág. 253.
- 3 Sundae de fruta, pág. 253.
- 4 Sandwich de helado y bizcochuelo.
- 5 Bomba rellena de helado.





HELADOS PARA REFRIGERADOR:**Crema de vainilla:**

Cantidad: 1 litro

<i>Mezclar</i>		3/4 taza azúcar 2 Cdas. chuño
----------------	--	----------------------------------

<i>Agregar revolviendo continuamente</i>	1 taza leche caliente
--	-----------------------

Cocinar a baño maría durante 25 minutos (si se desea se puede cocinar hasta 1 hora de tiempo, pues se mejora el sabor) revolver varias veces mientras se cocina.

<i>Combinar con</i>	2 yemas
---------------------	---------

Cocinar 5 minutos más, revolviendo continuamente.

<i>Enfriar y agregar</i>		1 taza leche 1 taza crema doble pizca de sal 1 cta. vainilla		(si se desea utilizar todo leche)
--------------------------	--	---	--	--------------------------------------

Si tuviera algún grumo, colar antes de verter en la cubeta. Cuando esté congelado 2 1/2 cms. todo alrededor y en el fondo, sacar y batir rápidamente.

<i>Incorporarle</i>	2 claras batidas a nieve
---------------------	--------------------------

Poner de nuevo en el refrigerador para que termine de congelarse.

Variaciones:**Crema de chocolate:**

Utilizar la receta básica y agregar a la crema cocida, 50 grs. de chocolate derretido. Si se desea endulzar más, utilizar 1 taza de azúcar en vez de 3/4.

Crema de banana:

Agregar a la receta básica 1 1/2 taza de banana deshecha mezclada con 2 Cdas. de jugo de limón y 2 Cdas. de azúcar.

Crema de almendrado:

Agregar 1/2 taza de almendrado picado a la receta básica. Puede disminuirse la cantidad de azúcar en la preparación de la crema a 2/3 taza.

Crema de duraznos o frutillas:

Utilizar la receta básica de crema de vainilla y agregarle 1 1/2 taza de fruta deshecha endulzada con 1/2 ó 3/4 taza de azúcar antes de congelar.

Crema de naranja y almendras:

Agregar a la receta básica 1/2 taza de almendras peladas, tostadas y picadas y 1/2 taza de jugo de naranja con 1/2 cta. de ralladura de naranja.

Crema de chocolate pintado:

Agregar 100 grs. chocolate rallado en rallador grueso a la receta básica antes de congelar.

Crema para fiestas:

Una forma atractiva y original de presentar una fuente de helados es la siguiente: una vez que la crema ha comenzado a helarse en la cubeta, de modo que esté casi solidificada alrededor y en el fondo, se saca el centro que aún se mantiene blando, poniendo la cubeta de nuevo al frío. A la parte que se sacó se le agrega $\frac{1}{4}$ taza de nueces picadas, unas gotas de extracto de almendras y colorante vegetal verde, dándole un tono claro. Se vuelve esta mezcla a la cubeta y se deja helar.

En esta misma forma se pueden hacer otros centros tales como de chocolate, frutillas, etc.

Sorbete de varias frutas:

Cantidad: 1 $\frac{1}{2}$ litro

<i>Hervir durante 5 minutos</i>	$\frac{3}{4}$ taza azúcar 1 taza agua
<i>Remojar y disolver en el almíbar caliente</i>	1 cta. gelatina 2 Cdas. agua fría
<i>Cuando la gelatina esté disuelta agregar</i>	$\frac{1}{2}$ taza jugo de limón 1 taza jugo de naranja 1 $\frac{1}{4}$ taza puré de banana

Verter en la cubeta. Congelar. Cuando esté congelado 2 cms. todo alrededor y en el fondo, sacar y batir rápidamente.

<i>Incorporar</i>	1 clara batida a nieve $\frac{1}{8}$ cta. sal
-------------------	--

Congelar de nuevo.

Sorbete de jugo de uva:

Cantidad: 1 litro

<i>Combinar y verter en la cubeta del refrigerador hasta que se congele</i>	2 tazas jugo de uva 2 Cdas. jugo de limón pizca de sal
---	--

<i>Hervir juntos por 3 minutos</i>	$\frac{1}{2}$ taza azúcar $\frac{1}{4}$ taza agua
------------------------------------	--

<i>Verter sobre</i>	2 claras batidas
---------------------	------------------

Batir continuamente.

Cuando esta mezcla esté batida, sacar el helado del refrigerador, batirlo e incorporar las claras batidas. Volver a congelar.

Café frappé:

Cantidad: 1 litro

Disolver 1 taza azúcar*En* 4 tazas café caliente

Congelar. Servir en vasos, copas o tazas de café con crema doble batida.

Mousse de vainilla:

Cantidad: 1 litro

Mezclar | 1/2 taza azúcar
1 1/2 Cda. harina
pizca de sal*Agregar* 1 taza leche

Cocinar revolviendo continuamente hasta que espese. Enfriar.

Batir hasta que espese 1 taza crema doble

Incorporar a la crema anterior.

Batir a nieve | 2 claras
1 cta. vainilla

Incorporar a la mezcla y verter en la cubeta. Poner en el congelador al máximo de frío. Aproximadamente a las dos horas volver el congelador a la temperatura normal.

Nota: Para espesar la leche puede sustituirse la harina por: 3 yemas o 1 cta. de gelatina remojada en un poco de leche fría y disuelta con el resto de la leche caliente.

Mousse de chocolate:

Agregar 60 grs. chocolate y 1/4 taza de azúcar más a la primera mezcla en el mousse de vainilla.

Terciopelo de limón:

Cantidad: 1 1/2 litro

*Mezclar y dejar reposar 2 horas
revolviendo de vez en cuando* | 2 tazas azúcar
2 tazas leche*Agregar* | 1/2 taza jugo de limón
2 ctas. ralladura de limón*Incorporar* 2 tazas crema doble, batida

Verter en cubeta y congelar. Queda mejor si se revuelve una o dos veces mientras se congela.

Mousse de frutas:

Cantidad: 1 litro

Mezclar

1 taza frutas deshechas
1/2 taza azúcar
pizca de sal

Incorporar

1 taza crema doble batida
2 claras, batidas a nieve

Congelar.

Nota: Las frutas apropiadas son: frutillas, duraznos, cerezas, ciruelas, ananá o damascos.

Sundaes o copas americanas:

El sundae es un helado servido con salsa que puede acompañarse de crema doble y nueces picadas. Pueden servirse en bols o en copas de champagne de pie corto.

Algunas combinaciones:

Helados

Salsa:

Crema
Chocolate
Dulce de leche
Frutillas
Crema rusa

De chocolate caliente
Marshmallow
Butterscotch
De fruta
Caramelo

Colocar una porción de helado en la copa y verterle salsa por encima. Decorar con nueces picadas si se desea, o una cucharada de salsa, crema doble, y las nueces, o una guinda.

Banana Split:

Para este helado se necesita un plato especial de forma alargada. Se coloca primeramente una banana cortada longitudinalmente, sobre la que se sirven, con la cuchara apropiada, tres helados: de crema, frutilla y chocolate. Sobre éstos se vierten las siguientes salsas en el orden respectivo: de chocolate, de frutilla o caramelo y de marshmallows.

Por último se cubre todo con crema doble batida y se adorna con nueces y guindas.

Alaska al horno:

Cantidad: 12 porciones

Para preparar este postre se necesita:

1. Bizcochuelo de 2 cms. de alto y lo suficientemente grande para que la cubeta de helado quepa sobre él dejando un margen de 2 cms. alrededor.
2. Helados de:
 - Crema
 - Chocolate
 - Frutillas congelados en cubetas del mismo tamaño.
3. Merengue de:
 - 12 claras
 - 1 cta. cremor tártaro
 - $\frac{3}{4}$ taza azúcar impalpable
 - 1 cta. vainilla

Forrar con papel blanco una tabla de madera y cubrir con azúcar impalpable cernida. Colocar encima el bizcochuelo.

Desmoldar las cubetas de helado una sobre otra. Si fuera necesario, poner sobre un paño caliente o en agua caliente por un momento. Cubrir rápida y completamente con el merengue tratando de que no quede ningún hueco, para evitar que el calor del horno derrita el helado. Dorar rápido en horno caliente: 450°F (232°C). La tabla, el papel, el bizcochuelo y el merengue son malos conductores del calor y evitan que se derrita el helado.

Levantar del papel a una fuente. Servir en seguida.

PROCEDIMIENTO PARA HACER HELADOS EN EL BALDE CONGELADOR:

1. Preparar la crema deseada (recetas siguientes).
2. Colocarla en el cilindro con las paletas y tapar.
3. Una vez armado el cilindro, colgar sobre el eje central del balde de manera que gire libremente.
4. Colocar el engranaje que mueve las paletas quedando así la máquina pronta para batir.
5. Preparar la mezcla frigorífica con:
 - 4 litros hielo, picado
 - 1 $\frac{1}{3}$ taza sal gruesa
6. Llenar el espacio entre el cilindro y el balde con esta mezcla.

(sigue)

7. Los helados llevan aproximadamente 9 - 12 minutos de batido. Durante los primeros 3 minutos batir lentamente (aprox. 40 revoluciones por minuto) y el resto del tiempo hacerlo a doble velocidad.
8. Una vez pronto el helado, limpiar bien el exterior del cilindro antes de sacar la tapa.
9. El helado toma mejor consistencia si después del batido se procede en la siguiente forma:
 Quitar las paletas.
 Apretar el helado dentro del cilindro.
 Tapar y dejarlo cubierto con la mezcla frigorífica durante 2 horas.
 El helado también puede conservarse en las cubetas de refrigerador.

Helados de vainilla:

Cantidad: 2 litros

Batir 2 huevos

Agregar | $\frac{1}{2}$ taza azúcar
 $1\frac{1}{4}$ taza leche

Cocinar a baño maría, revolviendo constantemente, durante 5 minutos aproximadamente o hasta que la crema se adhiera a una cuchara de metal.

Retirar del fuego.

Agregar | $1\frac{1}{4}$ taza leche
 $1\frac{1}{4}$ taza crema doble
 2 ctas. vainilla
 $\frac{1}{8}$ cta. sal

Variaciones:

Helado de chocolate:

Preparar la receta básica agregando lentamente a la crema caliente 75 grs. de chocolate derretido a baño maría. Si se desea se puede preparar la crema con $\frac{3}{4}$ taza de azúcar en vez de $\frac{1}{2}$ taza.

Helado de café:

Agregar $\frac{1}{2}$ taza de café fuerte a la leche de la receta básica.

Helado de nuez:

A la receta básica agregarle 1 taza de nueces picadas.

Helado de almendrado:

Antes de congelar la receta básica agregarle 1 taza de almendrado picado hecho con almendras, nueces o maní.

Helado de fruta abrillantada:

A la receta básica agregarle 1 taza de fruta abrillantada picada.

Helado de caramelo:

Acaramelar $\frac{1}{2}$ taza azúcar y agregar lentamente a la receta básica caliente.

Helado de frutilla, frambuesa o moras:

Cantidad: 2 litros

Disolver sobre el fuego | $\frac{3}{4}$ taza leche
 | $\frac{3}{4}$ taza azúcar

Enfriar y mezclar con | $1\frac{1}{4}$ taza leche
 | $1\frac{1}{4}$ taza crema doble

Batir en el balde de helados de la forma siguiente:

| 3 minutos lentamente (40 revol.)
 | 4 minutos rápidamente (80 revol.)

Abrir el cilindro y agregar | $1\frac{1}{2}$ taza jugo de frutillas, frambuesas,
 | o moras (jugo de aproximadamente
 | 1 kgr.)
 | 1 Cda. jugo de limón

Cerrar de nuevo y batir:

| 1 minuto lentamente
 | 6 minutos rápidamente

Variaciones:**Helado de limón:**

Preparar igual que el helado de frutilla utilizando:

$1\frac{1}{2}$ taza leche
 $1\frac{1}{2}$ taza azúcar
 $1\frac{1}{4}$ taza leche
 $1\frac{1}{4}$ taza crema doble
 $\frac{1}{4}$ cta. sal
 $\frac{3}{4}$ taza jugo de limón

Helado de naranja:

Preparar como el de frutilla con las siguientes cantidades:

$\frac{3}{4}$ taza leche
 $1\frac{1}{4}$ taza azúcar
 $1\frac{1}{4}$ taza leche
 $1\frac{1}{4}$ taza crema doble
 $\frac{1}{4}$ cta. sal
 $1\frac{1}{2}$ taza jugo de naranja
 $\frac{1}{4}$ taza jugo de limón

POSTRES DE GELATINA:

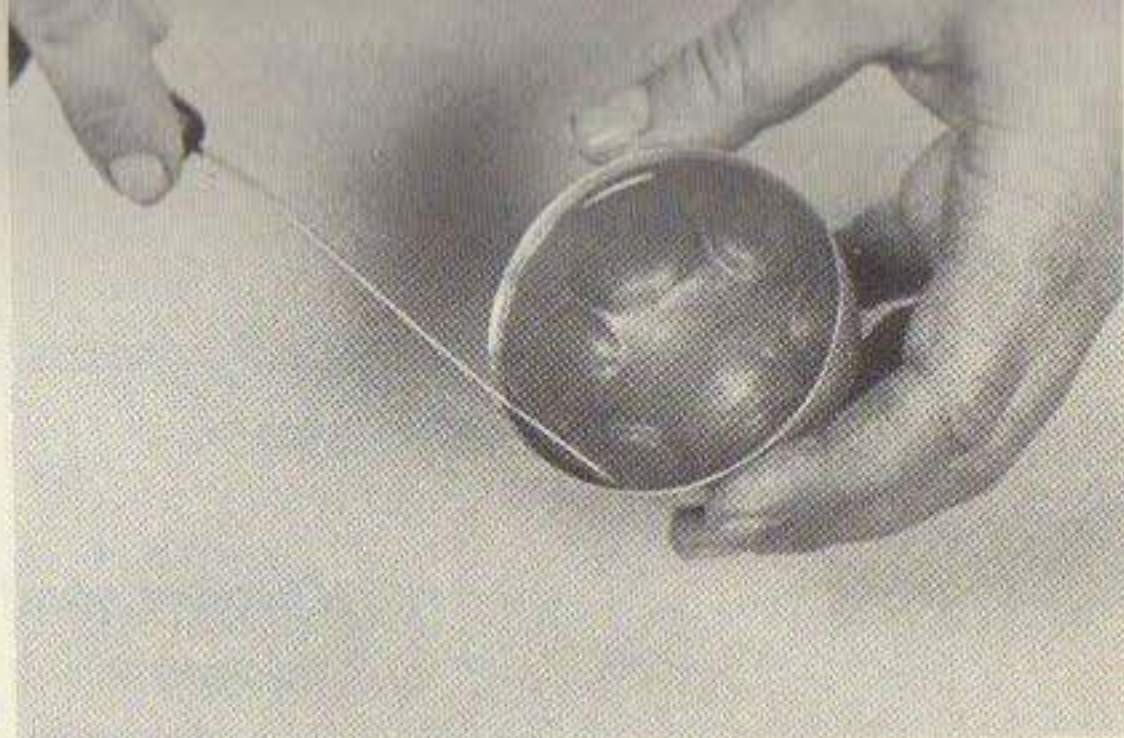
Los postres de gelatina se pueden preparar en distintas formas: con gelatinas comercialmente preparadas, las cuales contienen color, sabor de frutas y azúcar o con gelatina natural, la cual se prepara a gusto, con frutas o jugos frescos.

Las gelatinas preparadas;

Generalmente requieren determinada cantidad de agua hirviendo para disolver la mezcla, en cuanto se disuelve, la gelatina está pronta para verter en los moldes, se les pueden agregar frutas picadas, que les dan sabor y consistencia muy agradables. Las gelatinas quedan muy bien acompañadas con crema doble batida y endulzada.

Cómo desmoldar:

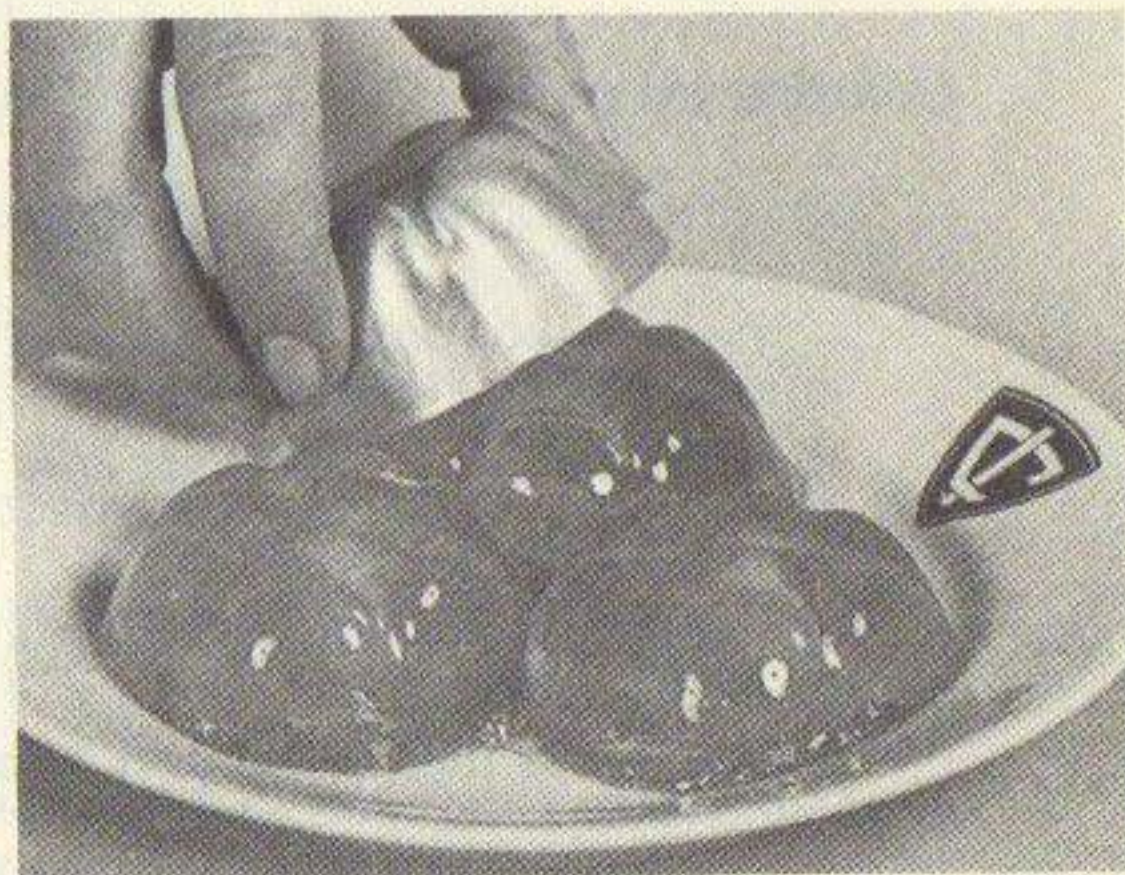
Es preferible utilizar moldes de metal para poder calentarlos en el momento de desmoldar. La ventaja del metal consiste en que se calienta rápidamente y no retiene el calor consiguiendo que la gelatina se derrita nada más que lo suficiente para desprenderse del molde.



Para desmoldar las gelatinas pasar cuchillo por la orilla.



Poner el molde un instante en agua caliente, para que se desprenda la gelatina, pero que no se derrita.



Secar el molde y dar vuelta sobre el plato o fuente.

Gelatina de limón:

Cantidad: 6 porciones

<i>Remojar 5 minutos</i>	2 Cdas. gelatina sin sabor
<i>en</i>	1/2 taza agua fría
<i>Disolver con</i>	2 1/2 tazas agua caliente
<i>Agregar</i>	1 taza azúcar 1/2 taza jugo de limón

Verter en moldes mojados o enmantecados y enfriar. Estas gelatinas deben dejarse coagular por lo menos durante 2 horas.

Gelatina de naranja:

Cantidad: 6 porciones

<i>Remojar 5 minutos</i>	2 Cdas. gelatina sin sabor
<i>en</i>	1/2 taza agua fría
<i>Disolver con</i>	1 1/2 taza agua hirviendo
<i>Agregar</i>	1 taza azúcar 1 1/2 taza jugo de naranja 3 Cdas. jugo de limón

Preparar igual que la de limón.

Gelatina de uva:

Utilizar jugo de uva en lugar de jugo de naranja.

Gelatina de café:

Cantidad: 6 porciones

<i>Remojar 5 minutos</i>	2 Cdas. gelatina sin sabor
<i>en</i>	1/2 taza agua fría
<i>Disolver con</i>	2 tazas agua hirviendo
<i>Agregar</i>	1/3 taza azúcar 1 taza café fuerte

Proceder en la misma forma que las anteriores.

Gelatina de vainilla:

Cantidad: 6 porciones

Remojar en | $\frac{1}{4}$ taza agua fría
1 Cda. gelatina sin sabor

Batir | 4 yemas
 $\frac{1}{2}$ taza azúcar
 $\frac{1}{4}$ cta. sal

*Agregar lentamente y cocinar a
baño maría revolviendo hasta
que espese* | 2 tazas de leche tibia

Disolver con ella la gelatina. Enfriar. Cuando coagula parcialmente batir.

Incorporar | 4 claras batidas a nieve
1 cta. vainilla

Verter en molde enmantecado y enfriar.

Al desmoldar adornar con chocolate derretido.

Crema Bavaria de ananá:

Cantidad: 6 porciones

Remojar 5 minutos | 1 Cda. gelatina sin sabor
en | $\frac{1}{3}$ taza agua fría

Batir levemente | 3 yemas

Agregarle | 1 cta. ralladura de limón
1 Cda. jugo de limón
 $\frac{1}{2}$ taza almíbar de ananá
 $\frac{1}{2}$ taza azúcar
 $\frac{1}{8}$ cta. sal

Cocinar a baño maría. revolviendo continuamente hasta que espese.

Sacar del fuego y agregarle | la gelatina remojada
 $\frac{2}{3}$ taza ananá hervido picado

Poner a enfriar y cuando empieza a coagular:

Incorporarle | $\frac{1}{2}$ taza crema doble, batida
3 claras batidas a nieve

Colocar rebanadas de ananá y guindas o frutillas en el fondo del molde de aluminio y verter la mezcla encima. Enfriar.

Budín de nieve:

Cantidad: 6 porciones

<i>Remojar 5 minutos</i>	1 Cda. gelatina, sin sabor
<i>en</i>	1/4 taza agua fría
<i>Disolver con</i>	1 taza agua hirviendo
<i>Agregar</i>	1 taza azúcar 1/4 taza jugo de limón

Poner a enfriar, si es posible en un bol de metal, sobre hielo. En cuanto empieza a coagular batir para agregarle aire. Cuando la mezcla esté bien espumosa,

Incorporarle 3 claras batidas a nieve

Verter la mezcla en molde de aluminio y enfriar dos horas. Desmoldar y servir con crema cocida (pág. 228) bien fría.

Charlotte de naranja:

Cantidad: 6 porciones

<i>Remojar 5 minutos</i>	2 Cdas. gelatina sin sabor
<i>en</i>	1/2 taza agua fría
<i>Disolver con</i>	1/2 taza agua hirviendo
<i>Mezclar con</i>	1 taza azúcar 1 taza jugo de naranja 1 Cda. ralladura de naranja 1 Cda. jugo de limón

Poner a enfriar, proceder en la misma forma que para preparar el budín de nieve y cuando esté espumosa y batida,

Agregar 1/3 taza crema doble, sin batir

Incorporarle 2/3 taza crema doble, batida

Verter en molde de aluminio mojado y enfriar dos horas por lo menos.

Budín de refrigerador de chocolate con gelatina: Cantidad: 6 porciones

<i>Batir hasta que estén color limón</i>	2 yemas
<i>Remojar durante 5 minutos</i>	1 cta. gelatina, sin sabor 3 Cdas. agua fría

(sigue)

Disolver en 3 Cdas. agua hirviendo

Agregar $\frac{1}{2}$ taza azúcar
50 grs. chocolate derretido
1 cta. vainilla

Incorporar 2 claras batidas a nieve

Forrar el molde con plantillas, y colocar la mezcla alternando con plantillas.
Enfriar durante 24 horas por lo menos.

Budín de refrigerador básico:

Cantidad: 6 porciones

Batir hasta que esté cremosa $\frac{1}{2}$ taza manteca

Agregar $\frac{3}{4}$ taza azúcar impalpable

Agregar de a una 3 yemas

Preparar merengue e incorporar a la preparación anterior 3 claras batidas a nieve
 $\frac{1}{2}$ taza azúcar impalpable

Darle sabor a gusto.

Forrar el fondo y lados de un molde con bizcochuelo o plantillas.
Llenar con la crema. Enfriar en el refrigerador durante 24 horas.

Variaciones:

Budín de refrigerador de chocolate:

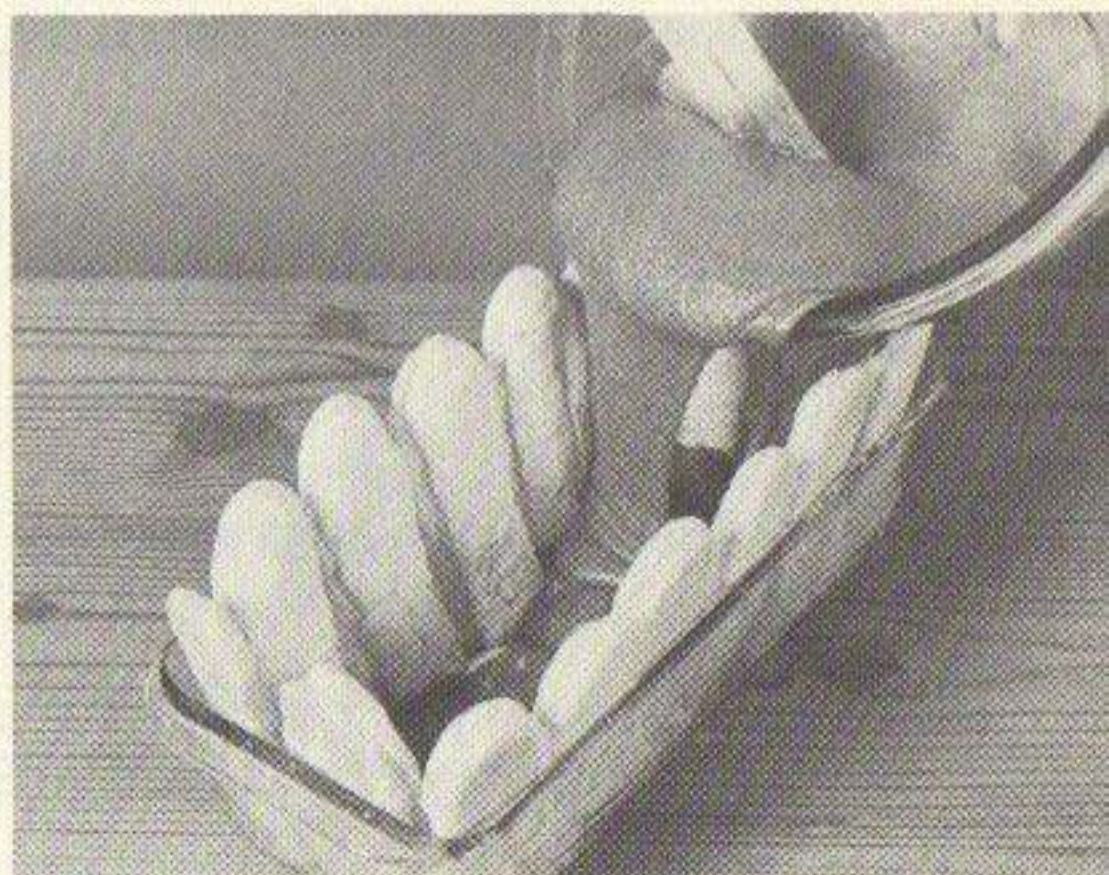
Derretir 50 grs. de chocolate a baño maría y agregar lentamente a la receta básica.

Budín de refrigerador de polvorones:

Agregar $\frac{1}{2}$ taza de migas a la receta básica.

Budín de refrigerador de frutas:

Agregar $\frac{1}{4}$ taza ananá picado o cerezas picadas a la receta básica.



Budín de refrigerador de limón:

Cantidad: 6 porciones

<i>Mezclar</i>	1 Cda. chuño 1/2 taza azúcar
<i>Agregar</i>	1 taza leche caliente 1 Cda. manteca
<i>Añadir a</i>	3 yemas batidas

Cocinar a baño maría hasta que la mezcla cubra la cuchara. Enfriar.

<i>Agregar</i>	3 Cdas. jugo de limón 3 claras batidas a nieve
----------------	---

Forrar el molde con plantillas o torta y llenar con la crema alternando con plantilla o torta. Enfriar durante 24 horas por lo menos.

Budín de refrigerador de naranja:

Cantidad: 6 porciones

<i>Mezclar y cocinar a baño maría revolviendo hasta que espese</i>	1/2 taza azúcar 3 Cdas. harina 1/4 taza jugo de naranja 1/2 Cda. jugo de limón 1 huevo algo batido 2 ctas. ralladura de naranja 1 cta. manteca
--	--

Enfriar.

<i>Incorporar a la mezcla</i>	1 taza crema doble batida
-------------------------------	---------------------------

Forrar el molde con plantillas o torta y llenar con la crema alternando con plantillas o torta. Enfriar durante 24 horas por lo menos.

Espuma de chocolate:

Cantidad: 6 porciones

<i>Batir hasta que estén espesas y color limón</i>	6 yemas
<i>Agregar</i>	1/2 taza azúcar
<i>Derretir y agregar</i>	120 grs. chocolate 6 Cdas. manteca
<i>Aparte batir a nieve</i>	6 claras
<i>con</i>	1/2 taza azúcar

Incorporar el batido de yemas al batido de claras. Servir con un copo de crema doble batida y endulzada.

Espuma de dulce de leche:

Cantidad: 4 porciones

*Batir hasta que estén espesas
y color limón* | 3 yemas

Agregar | 1 taza dulce de leche

Continuar batiendo y agregar | 1 taza crema doble

Seguir batiendo hasta que mantenga la forma.

Incorporar | 3 claras batidas a nieve

Servir espolvoreado con nueces picadas.

Torta de refrigerador de queso:

Cantidad: 12 porciones

Mezclar | 1 taza migas de galletitas dulces
1/4 taza azúcar impalpable
2 Cdas. manteca derretida

Forrar el fondo de un molde de torta con la mitad de la mezcla, dejando el resto para arriba.

Remojar | 1 1/2 Cda. gelatina sin sabor en
1/4 taza agua fría

*Mezclar y cocinar a
baño maría hasta que
cubra una cuchara de metal* | 1 huevo
2 yemas
1/3 taza azúcar
pizca sal
1/4 taza leche

Agregar en seguida la gelatina remojada. Disolver. Enfriar.

Agregar | 350 grs. ricotta pasada por colador
de alambre
2 ctas. ralladura de limón
2 Cdas. jugo de limón

Incorporar a la mezcla | 1/2 cta. vainilla
1/2 taza crema doble batida con
1/4 taza azúcar

Verter toda la mezcla sobre el molde forrado de migas. Cubrir la superficie con el resto de la mezcla de migas. Enfriar en el refrigerador por lo menos 8 horas.

Postre de refrigerador de galletitas:

Batir 2 tazas de crema doble y endulzarla con $\frac{1}{4}$ taza de azúcar impalpable. Darle sabor con 1 cta. de vainilla. Unir galletitas con crema doble y colocarlas a lo largo sobre una fuente. Cubrir con crema doble. Decorar con guindas, cerezas o frutas abrillantadas, si se desea. Enfriar durante 24 horas. Para servir cortar en trozos diagonalmente.

Masa de hojaldre:

Horno: 450°F (230°C)

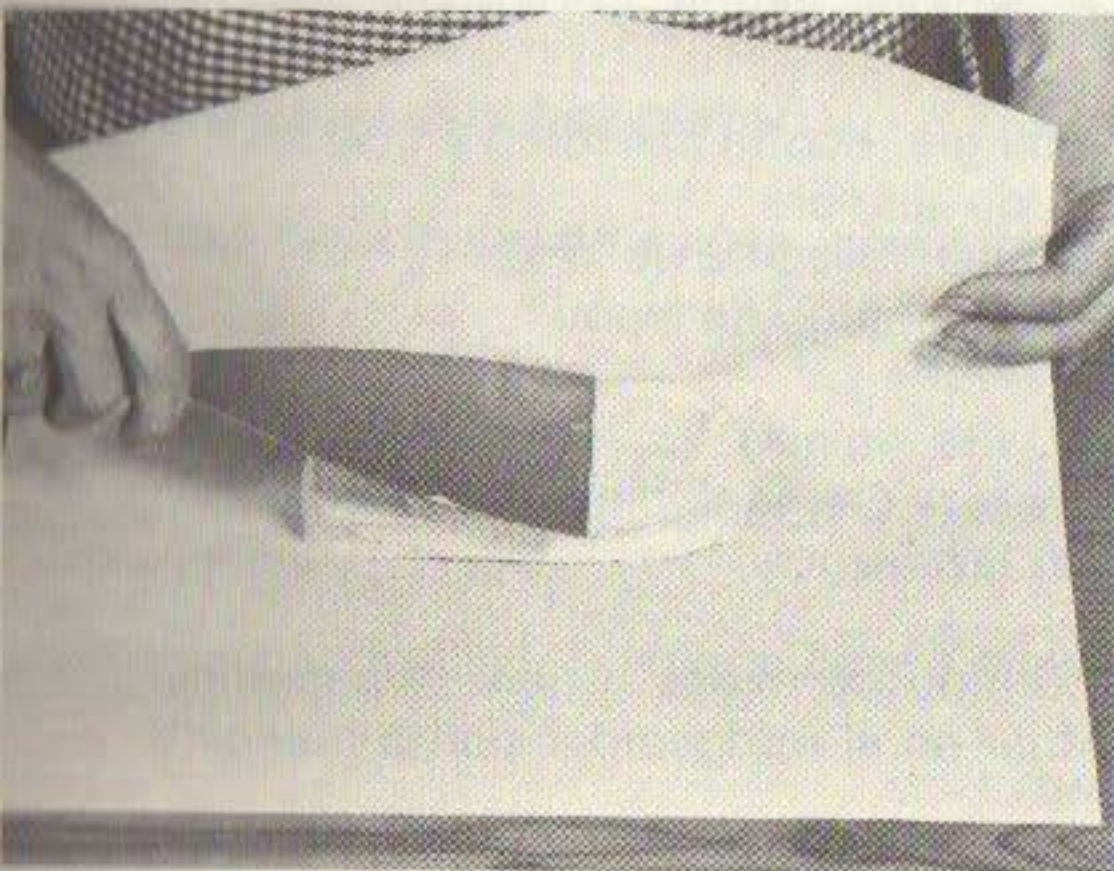
*Formar un pan de 15 x 10 x 5 cms.
envolver con papel de aluminio o
parafinado y colocar en el refrigerador
durante 20 minutos*

2 $\frac{1}{2}$ tazas manteca ($\frac{1}{2}$ kgr.)

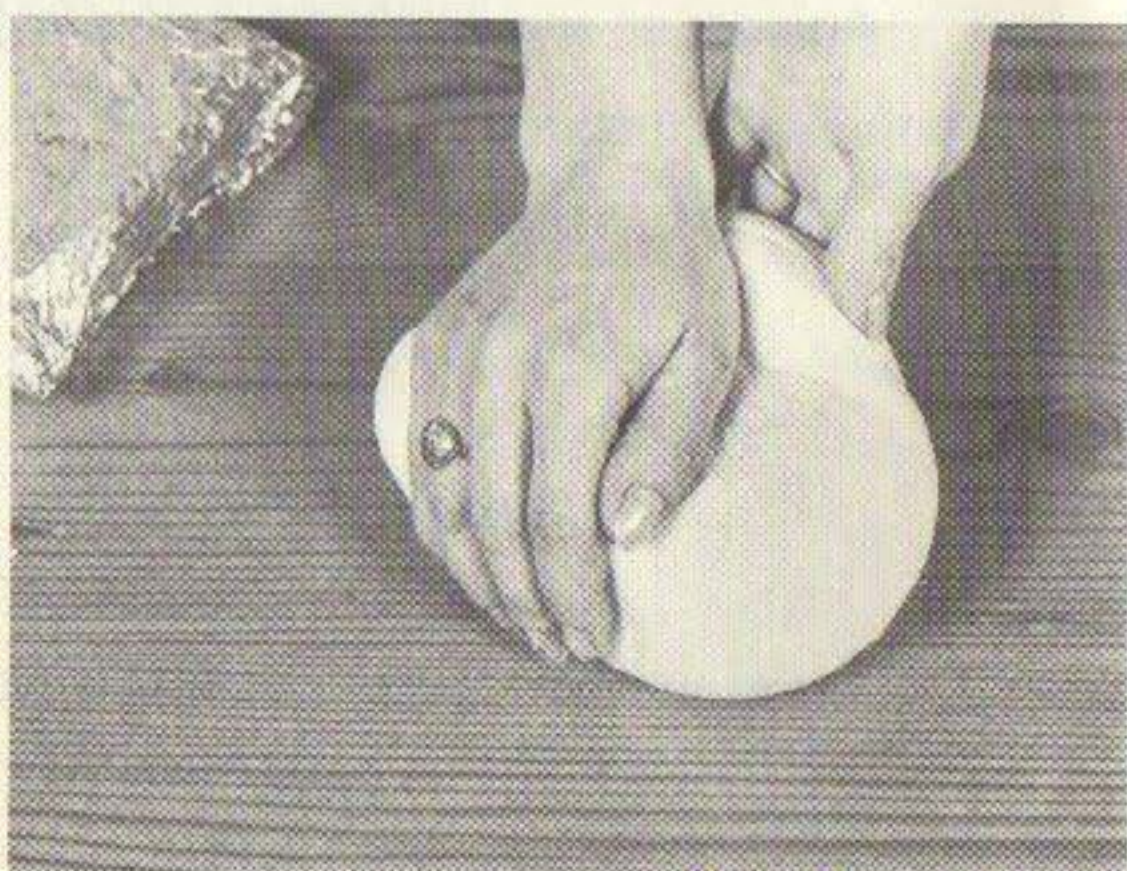
*Mezclar y amasar
Dejar descansar 15 minutos*

5 tazas harina ($\frac{1}{2}$ kgr.)
1 Cda. jugo limón
1 cta. sal
 $\frac{1}{2}$ taza agua

Estirar la masa como un trébol de cuatro hojas dejando una almohadilla en el centro. Colocar el pan de manteca sobre la almohadilla y doblar los cuatro pétalos sobre la manteca. Ponerlo sobre chapa enharinada y tapado con papel de aluminio o parafinado, en el refrigerador durante 20 minutos. Al sacar del refrigerador estirar en un rectángulo tres veces más grande que al empezar. Doblar en tres y colocar de nuevo en el refrigerador durante 20 minutos. Repetir esta operación 6 veces con intervalos de 20 minutos. Cada vez que vaya la masa al refrigerador envolverla. Mantener en el refrigerador hasta el momento de usar.

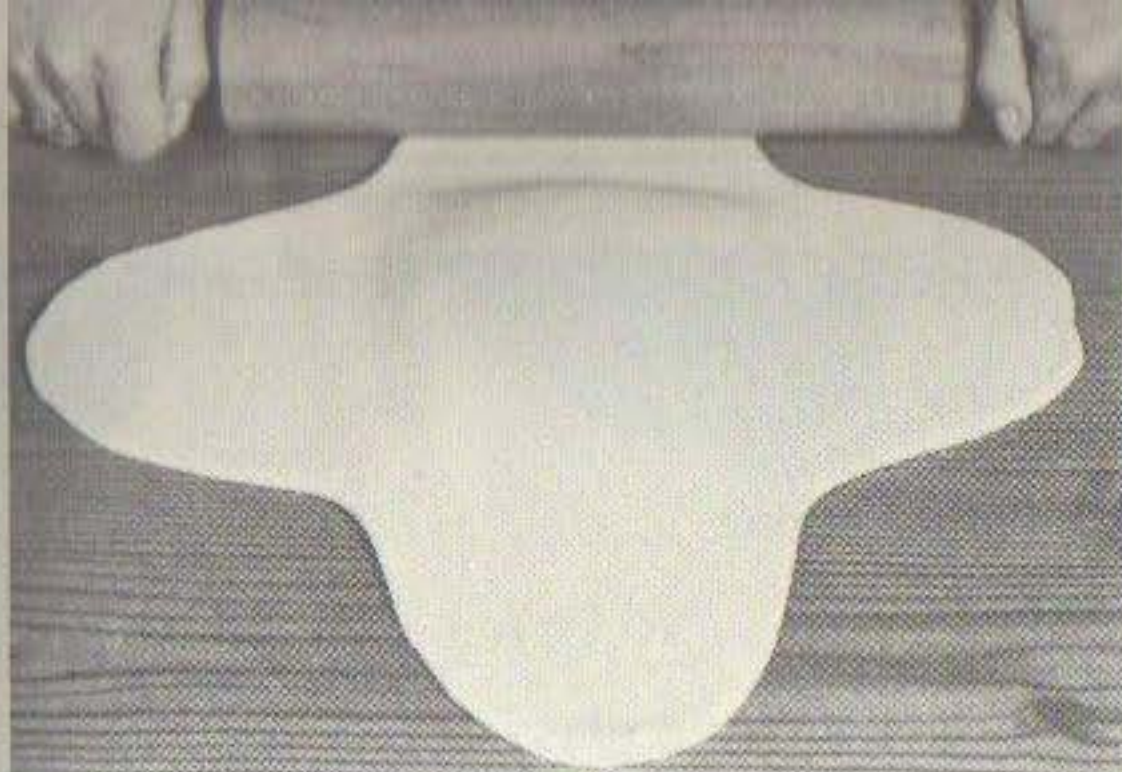


Formar pan de manteca.



Amasar hasta que esté suave y dejar descansar 15 minutos.

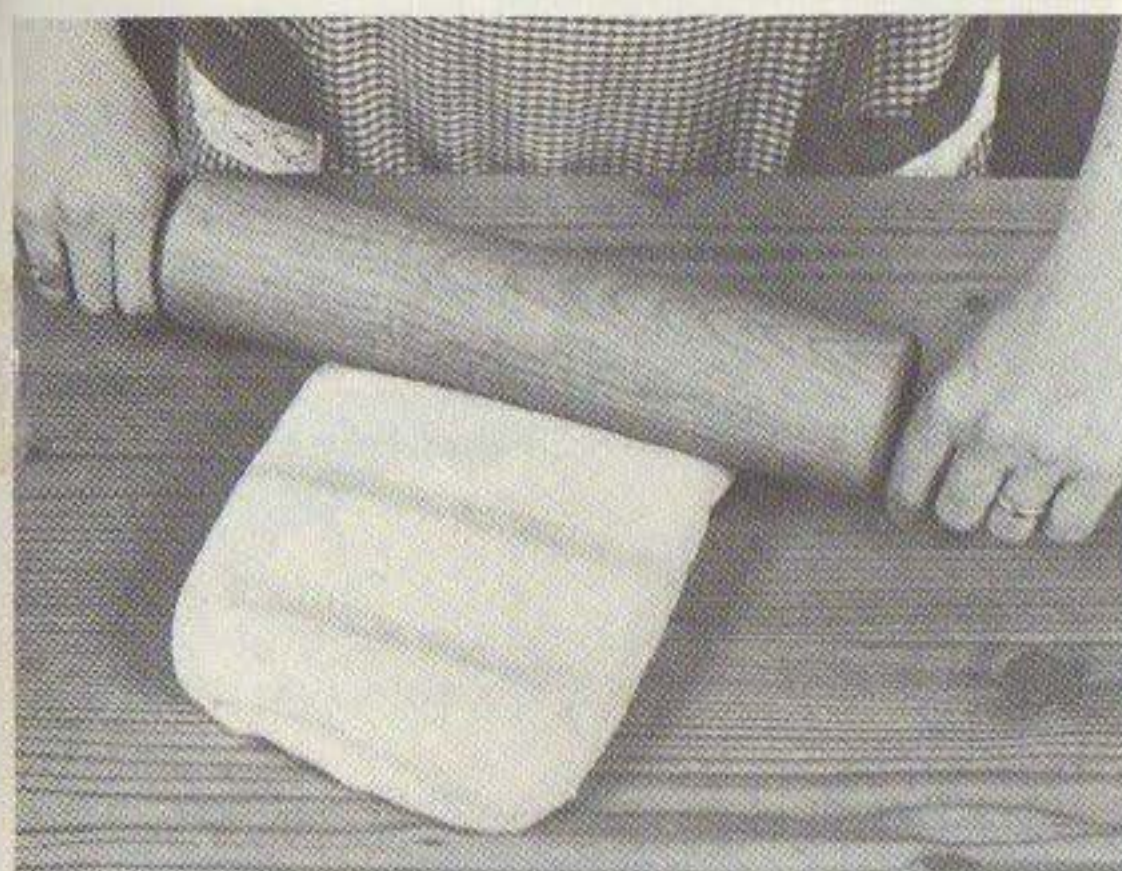
(sigue)



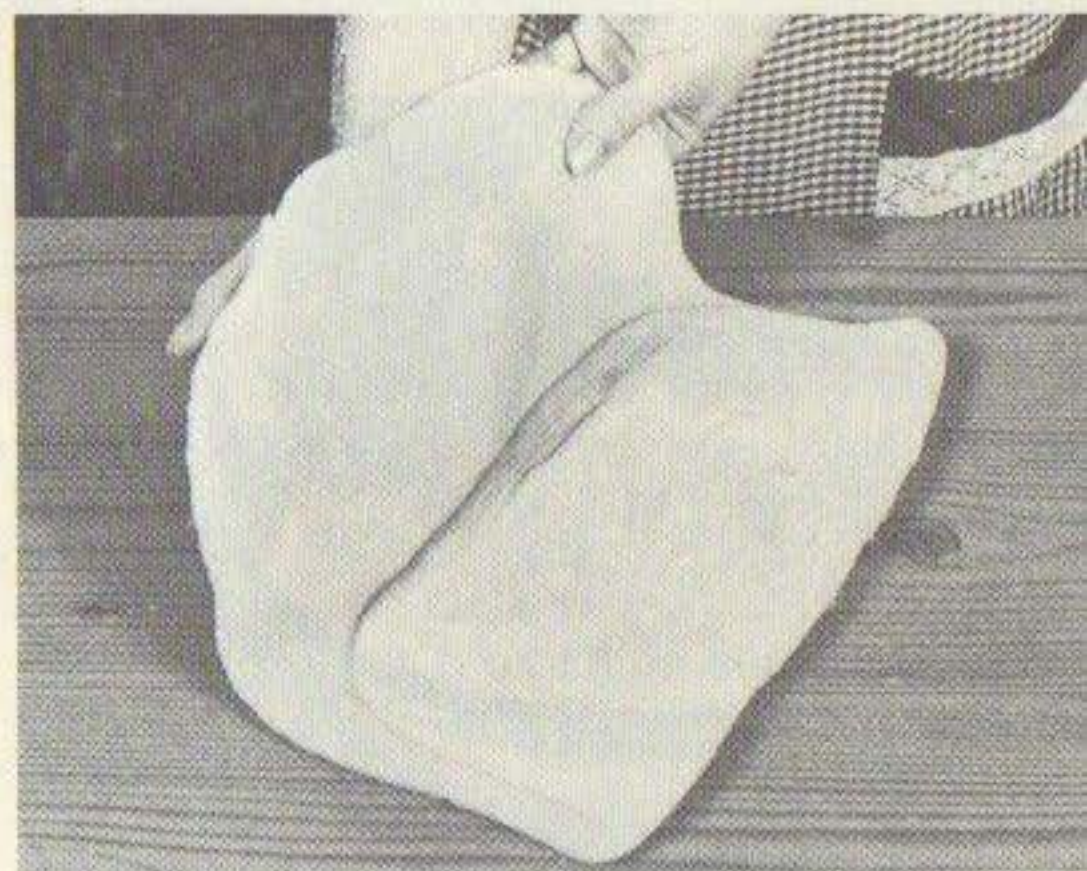
Estirar la masa en forma de trébol de cuatro hojas y dejar almohadilla en el centro.



Colocar el pan de manteca sobre la almohadilla y cubrir con los pétalos. Poner en el refrigerador.



Después de descansar 20 minutos estirar tres veces el tamaño.



Doblar en tres. Llevar de nuevo al refrigerador durante 20 minutos.



Doblar en cuatro, cuando sea necesario emparejar. Doblar 6 veces en total.



Estirar de 4 mms. de espesor y cortar como se desee.

Masa de pastel:

Horno: 425°F (220°C) 12 minutos

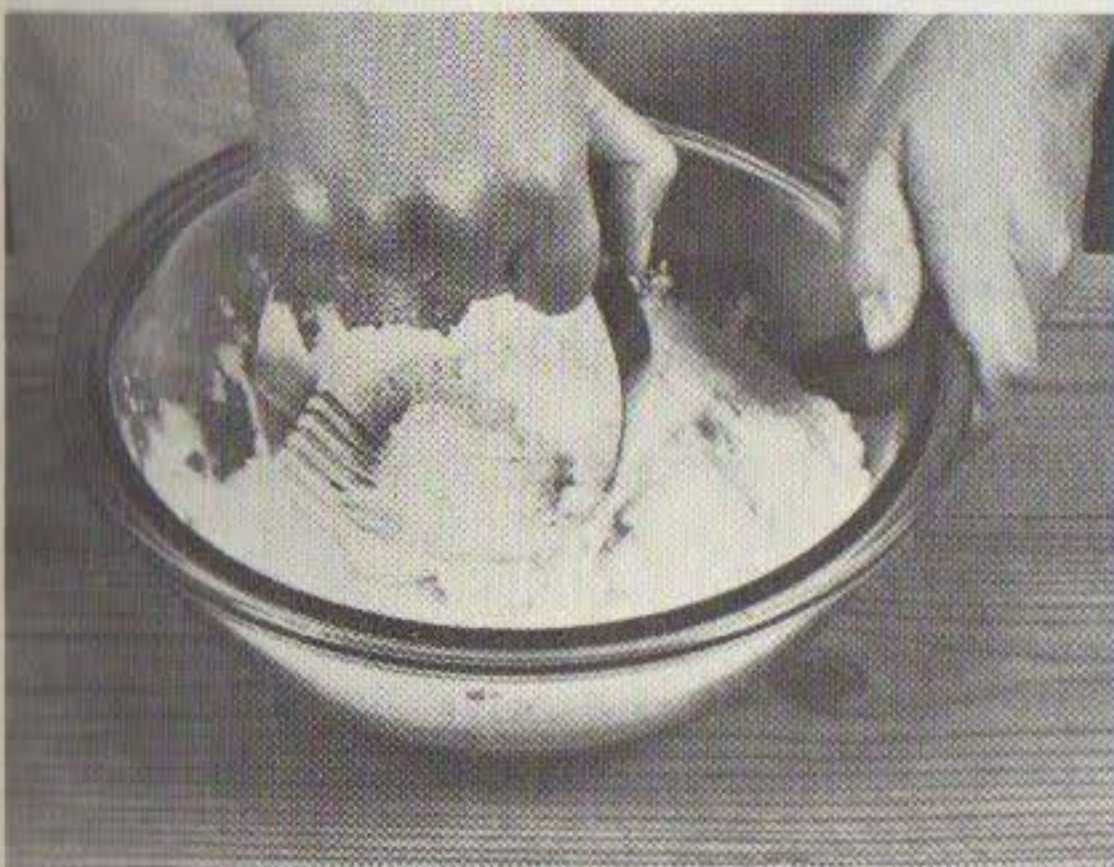
Método I:

Mezclar | 1 1/4 taza harina
1/2 cta. sal

Agregar cortando hasta que queden grumos del tamaño de una arveja | 1/3 taza manteca o grasa de cerdo

Añadir de a gotas y mezclar livianamente con un tenedor | 3 Cdas. agua fría (aproximadamente)

Unir la masa. Poner sobre la tabla enharinada y estirar muy fina.



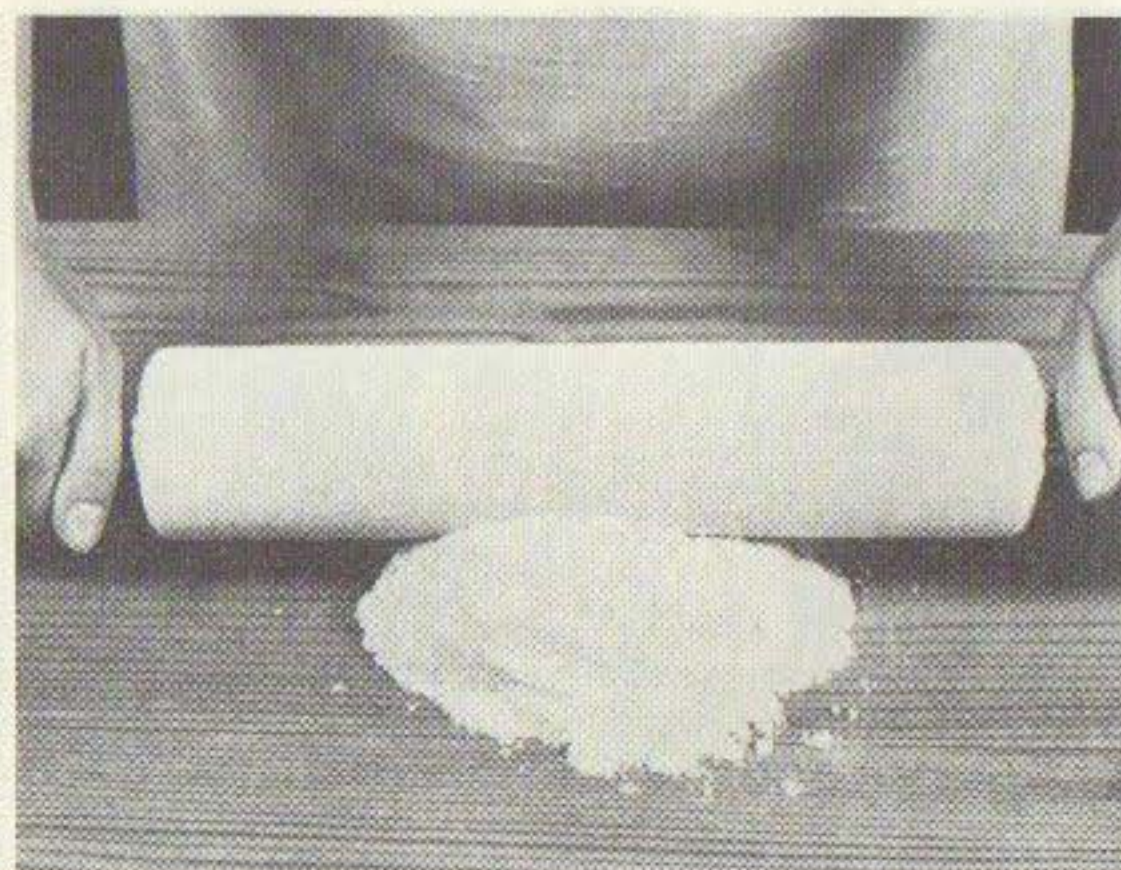
Agregar cortando, la manteca o grasa bien fría a los ingredientes secos.



Humedecer los ingredientes secos de a poco ayudando a mover la masa con un tenedor.



Unir la masa humedecida sin revolver.

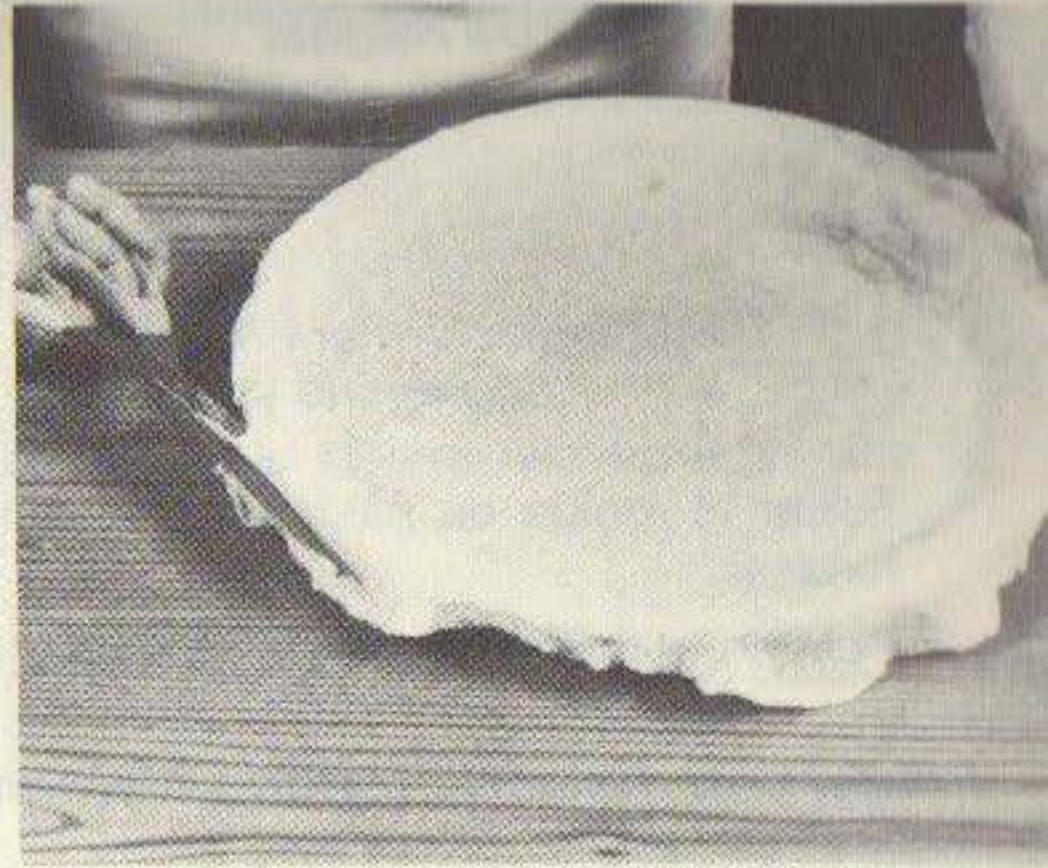


Poner la masa sobre la tabla. Estirar sin amasar con palote forrado.

(sigue)



Estirar del tamaño aproximado del molde, doblar y transferir a éste.



Recortar dejando de 2 a 3 cms. de masa fuera de la orilla del molde.

Método II:

Mezclar | 1 $\frac{1}{4}$ taza harina
| $\frac{1}{2}$ cta. sal

Agregar cortando hasta que queden grumos del tamaño de una arveja | $\frac{1}{3}$ taza manteca o grasa de cerdo

Mezclar la tercera parte de la combinación anterior con | 3 Cdas. agua fría

Poner la parte húmeda dentro del resto de la mezcla de harina y grasa y unir.
Poner sobre la tabla enharinada y estirar muy fina.



Mezclar toda el agua con parte de la masa.



Agregar la parte húmeda al resto de la masa.
Unir.

Masa de fondo de migas:

(Para pasteles de crema o chifón)

Mezclar	1 1/2 taza migas 1/4 taza azúcar
----------------	-------------------------------------

Agregarle y mezclar	1/2 taza manteca derretida
----------------------------	----------------------------

Forrar el molde de pastel con la mezcla, apretándola bien. Enfriar antes de rellenar.

Pueden utilizarse migas de: galletitas, copos de maíz o de trigo.

Pastel con masa de fondo solamente: Horno: 425°F (220°C) 12 minutos

Cortar la masa un poco más grande que el molde. Colocar con cuidado de no estirar.

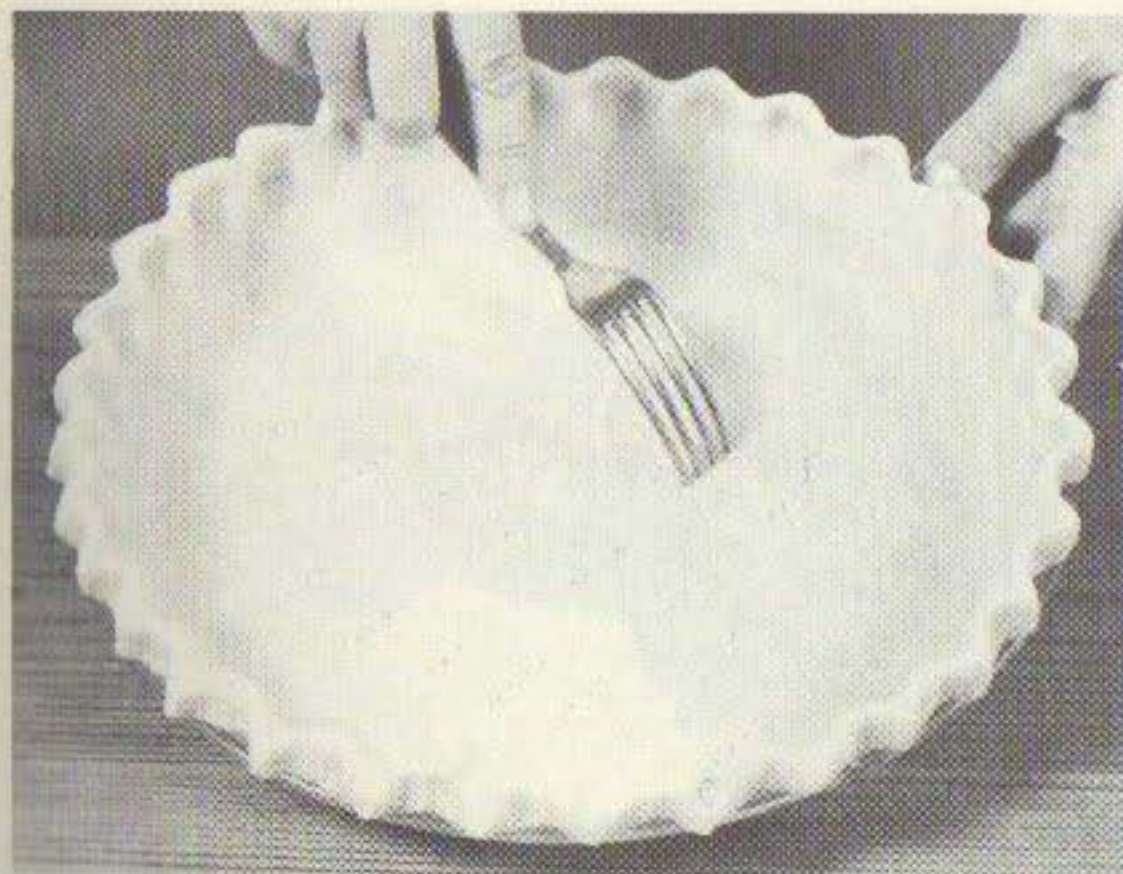
Recortar los bordes y asentarlos formando una orilla. Pinchar la masa con un tenedor, para evitar que se formen burbujas de aire mientras se hornea.

La masa se hornea antes si el relleno va previamente cocido. En algunos casos, por ejemplo, si se rellena de flan, la cáscara se cocina parcialmente y luego se le vierte la mezcla del flan para seguir cocinándolo a horno lento.

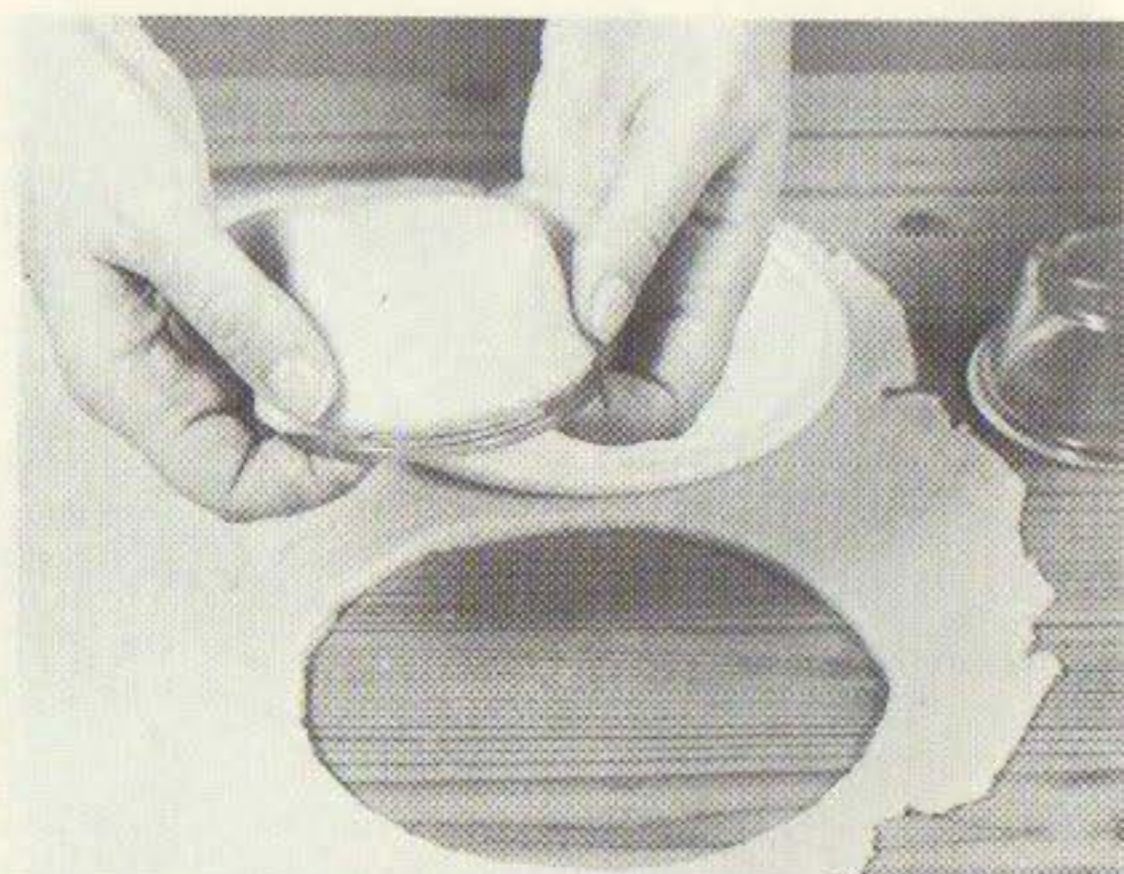
Tarteletas:

La masa para las tarteletas es la misma que para los pasteles grandes. Una vez estirada se corta y se coloca en moldes individuales.

También se pueden formar colocándolas del lado de afuera de los moldes.



Si se va a rellenar la masa de fondo ya cocida, pincharla toda delicadamente antes de hornearla para que no se ampolle.



Formar las tarteletas cortando la masa y forrando los moldecitos por la parte de afuera.

Pastel de manzana:

Horno: 400°F (205°C) 45 minutos

Preparar cantidad doble de la masa de pastel.

Rebanar finitas 1 kgr. de manzanas peladas

Colocar una parte de las manzanas en una tortera ya forrada con la mitad de la masa.

Espolvorear sobre ellas la mitad de

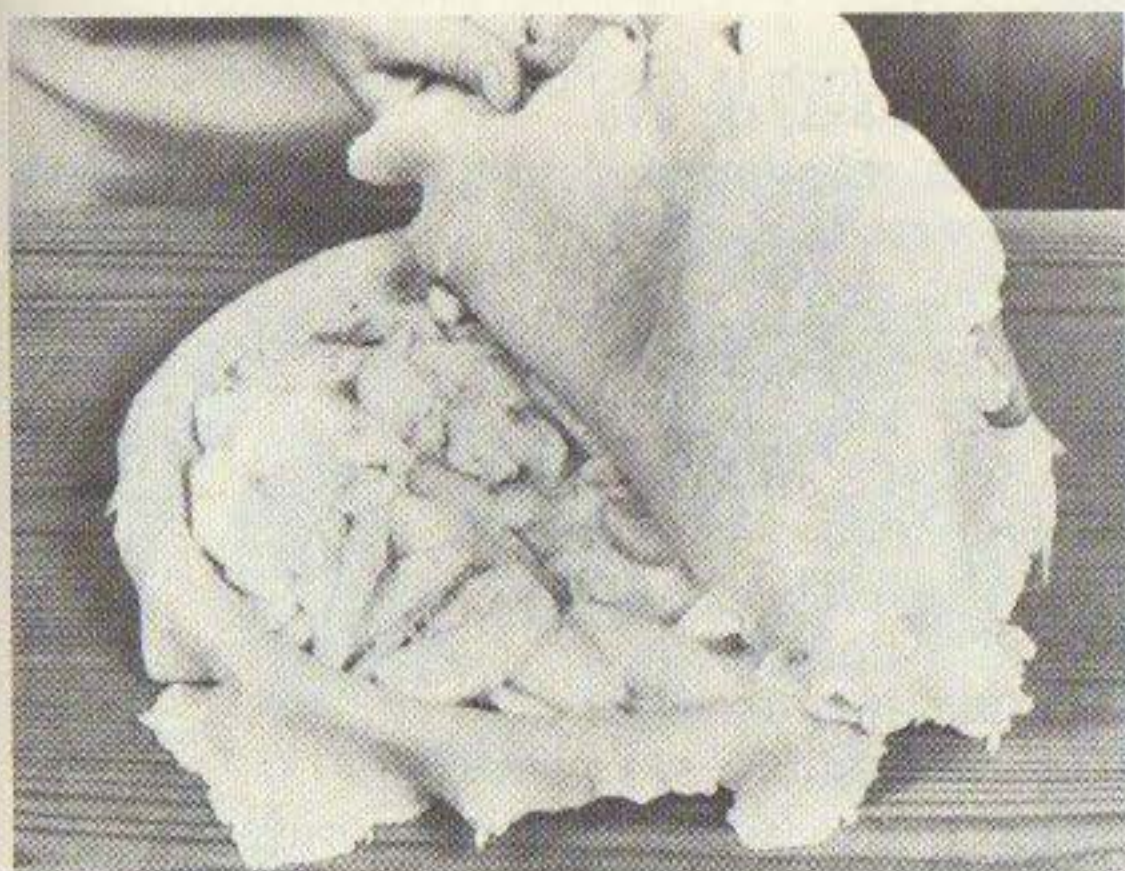
$\frac{3}{4}$ taza azúcar
 $\frac{1}{8}$ cta. canela
 $\frac{1}{8}$ cta. nuez moscada

Poner el resto de la fruta y espolvorear con el azúcar restante. Agregar 2 Cdas. de manteca en trocitos.

Cubrir con la otra mitad de la masa estirada. Formar el borde, perforar y hornear.

Pastel de cerezas, peras o duraznos:

Usar de 3 a 4 tazas de fruta mezclada con $\frac{3}{4}$ taza azúcar y 3 Cdas. harina o tapioca y preparar como el pastel de manzana.



Cortar la masa de arriba del tamaño del molde. Formar el borde doblando el orillo de la masa de abajo hacia arriba y ondular.



Perforar la tapa del pastel para que el vapor pueda escapar.

Pastel de limón:

Horno: 400°F (205°C) 30 a 35 minutos

Preparar doble cantidad de masa de pastel.

<i>Batir hasta que esté cremosa</i>	1/4 taza manteca
<i>Combinar y agregar</i>	1 1/4 taza azúcar 3 Cdas. harina 1/8 cta. sal
<i>Añadir</i>	3 huevos batidos (reservar 1 cta. clara para baño) 1 cta. ralladura de limón
<i>Agregar</i>	2 limones pelados y cortados en rebanadas bien finitas 1/2 taza agua

Verter sobre tortera forrada con masa y tapar con el resto de la misma. Formar el borde.

<i>Pintar con clara de huevo y espolvorear con</i>	2 ctas. azúcar 1/2 cta. canela
--	-----------------------------------

Hornear.

Pastel de pasas:

Horno: 400°F (205°C) 30 minutos

Preparar doble cantidad de masa de pastel.

<i>Cocinar en olla tapada hasta que estén tiernas</i>	2 tazas pasas de uva 2 Cdas. ralladura de limón 1 1/2 taza de agua
<i>Agregar revolviendo la mezcla de</i>	2 Cdas. harina 1/2 taza azúcar

Cocinar a fuego lento hasta que hiervan un minuto.

<i>Quitar del fuego y agregar</i>	1/4 taza jugo de limón 2 Cdas. manteca
-----------------------------------	---

Verter en la tortera forrada con la mitad de la masa. Cubrir con la otra mitad y hornear hasta que esté bien dorada.

Pastel de orejones:

(Damasco, durazno, peras, etc.)

Horno: 425°F (220°C) 20 minutos

Para este pastel preparar una receta y media de masa.

<i>Lavar y remojar</i>		1/2 kgr. orejones
		3 tazas agua

Cocinar a fuego lento hasta que estén tiernos.

<i>Agregar</i>		1/2 taza azúcar
----------------	--	-----------------

Enfriar a temperatura ambiente.

Forrar en molde con masa y rellenar con orejones. Estirar el resto de la masa en forma de rectángulo y cortar tiras para hacer la tapa enrejada. Hornear. Puede agregarse a los orejones jugo de naranja o limón lo que le dará un rico sabor.

Pastel de fruta envasada:

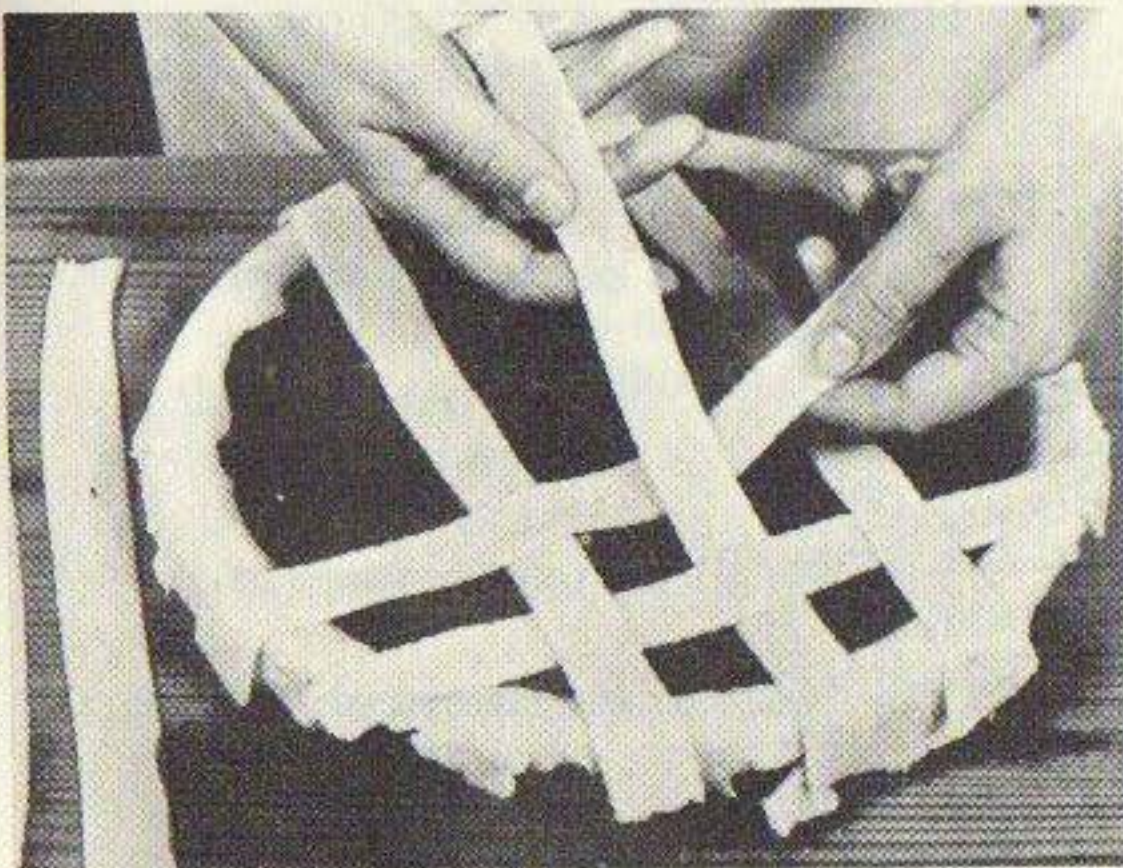
<i>Mezclar</i>		2 Cdas. chuño
		1/4 taza azúcar
		1/4 cta. sal

<i>Agregar</i>		3/4 taza almíbar de la fruta
----------------	--	------------------------------

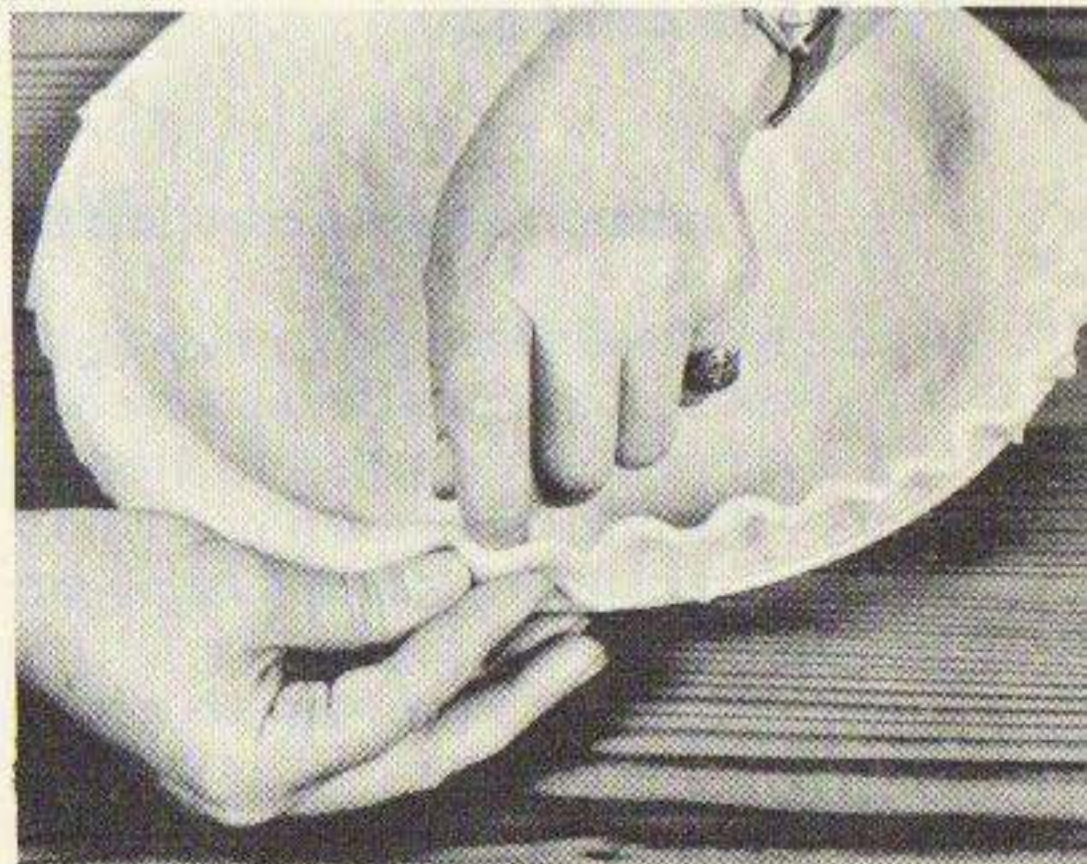
Cocinar, revolviendo hasta que quede transparente.

<i>Agregar</i>		1 Cda. manteca
		2 tazas fruta cortada

Seguir como para el pastel de orejones.



Para hacer el pastel más decorativo cortar la masa en tiritas y colocar en forma de enrejado.



Si el pastel lleva solamente masa de fondo, formar el borde ondulando la masa.

Pastel francés de manzana:

Horno: 400°F (205°C) 45 minutos

Preparar una masa de fondo para pastel. Forrar una tartera y rellenar como el pastel de manzana (pág. 269).

Cubrir con la siguiente mezcla:

Batir	1/2 taza manteca
	1/2 taza azúcar rubia

Agregarle de manera que quede en grumos	1 taza harina
--	---------------

Hornear. Servir con helado de crema o crema doble batida y endulzada.

Pastel de flan:

Horno: 450°F (232°C) 5 minutos

350°F (175°C) 25 minutos

Forrar una tartera con masa. Cocinar en horno caliente 450°F (232°C) 5 minutos.

Batir	2 huevos
--------------	----------

Agregar	1/2 taza azúcar
----------------	-----------------

Agregar	1 2/3 taza leche caliente
	1/3 taza crema doble
	1/2 cta. vainilla

Verter en tartera forrada con masa y parcialmente cocida.

Esparcirle por la superficie	1/2 cta. nuez moscada en polvo
-------------------------------------	--------------------------------

Volver al horno hasta que el flan esté cocido.

Pastel de calabaza:

Horno: 425°F (220°C) 20 minutos

250°F (120°C) 40 minutos

Batir	2 huevos
--------------	----------

Agregar	1 taza azúcar rubia o blanca
	2 Cdas. jugo de naranja

Mezclar y agregar	3/4 cta. canela
	3/4 cta. jengibre
	1/2 cta. sal
	1 Cda. agua caliente

Añadir	3/4 taza leche
	1 taza puré de calabaza

Verter en la tartera forrada con masa cruda. Hornear.

Pastel de nuez:

Horno: 350°F (175°C) 45 minutos

Batir 3 huevos

Agregar | 1/2 taza azúcar
1/4 taza manteca derretida
1/2 taza miel
1/2 taza glucosa
1 Cda. melaza
1 taza nueces picadas

Verter en la tartera forrada con masa cruda y hornear.
Servir con crema doble batida y endulzada o helado de crema.

Pastel de crema de vainilla:

Mezclar | 3/4 taza azúcar
1/2 cta. sal
7 Cdas. harina

Agregar gradualmente revolviendo | 3 yemas
2 tazas leche

Cocinar sobre fuego moderado revolviendo continuamente hasta que hierva.
Hervir 1 minuto. Retirar del fuego.

Agregarle | 1 Cda. manteca
1 1/2 cta. vainilla

Batir hasta que esté suave. Verter en la masa de fondo cocida y cubrir con merengue (pág. 274). Dorar.

Variaciones:

Pastel de crema de coco:

Utilizar la receta básica y agregar 2/3 taza de coco rallado. Si se desea se le puede espolvorear 1/3 taza de coco sobre el merengue antes de dorarlo.

Pastel de crema de dátiles:

Agregar a la crema 1/2 taza de dátiles cortados en pequeños trozos.

Pastel de crema de banana:

Utilizar la receta básica agregando 3 bananas cortadas en rebanadas sobre la masa. Rellenar con la crema.
Cubrir con merengue (pág. 274) o crema doble batida y endulzada.

Pastel de crema de nuez:

Agregar a la crema 1/2 taza nueces picadas.

Merengue:
(Para pasteles)

Horno: 375°F (190°C) 10 minutos

Batir	3 claras 1/4 cta. cremor tártaro
--------------	-------------------------------------

Agregar de a poco batiendo enérgicamente	6 Cdas. azúcar 1/2 cta. vainilla
---	-------------------------------------

Tapar la superficie del pastel con el merengue asegurándose que toca la masa del borde para que no se encoja en la cocción.

Pastel de chocolate:

Mezclar	2/3 taza azúcar 1/4 cta. sal 1/4 taza + 1 Cda. harina 30 grs. chocolate en trocitos
----------------	--

Agregarle	1 1/2 taza leche 3 yemas (reservar claras para merengue)
------------------	--

Cocinar sobre fuego moderado hasta que hierva, revolviendo continuamente. Hervir 1 minuto. Retirar del fuego y batir hasta que esté suave.

Verter en la masa de fondo cocida y cubrir con merengue (receta anterior). Dorar.

Pastel de Butterscotch:

Mezclar	3/4 taza azúcar rubia 1/4 taza azúcar blanca 1/2 taza + 1 Cda. harina 1/4 cta. sal 3 yemas (reservar claras para merengue)
----------------	---

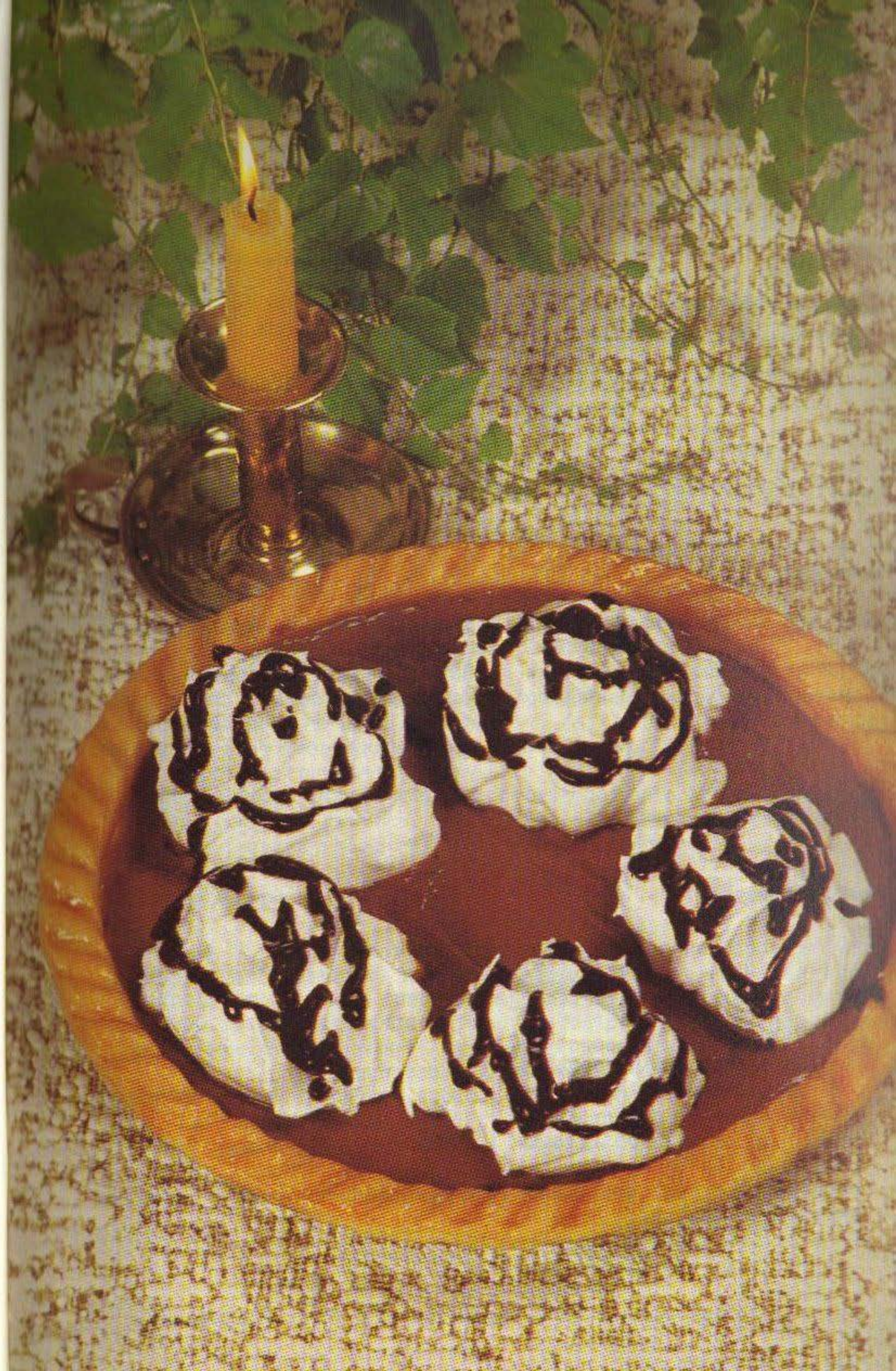
Agregar gradualmente	2 tazas de leche
-----------------------------	------------------

Cocinar sobre fuego moderado y llevar a punto de hervor, revolviendo constantemente. Hervir 1 minuto. Retirar del fuego. Batir hasta que esté suave.

Agregar batiendo	1 1/2 Cda. manteca 1 cta. vainilla
-------------------------	---------------------------------------

Verter en la masa de fondo cocida y cubrir con merengue. Dorar.

Nota: Con la receta de pastel de butterscotch se puede usar cualquiera de las variaciones de pastel de crema.



Pastel de crema de naranja:*Mezclar en una cacerola*

	1 taza azúcar
	4 Cdas. chuño
	3 yemas
	1/2 taza agua
	1 taza jugo de naranja sin colar

Cocinar sobre fuego moderado revolviendo constantemente. Hervir 1 minuto. Batir hasta que esté suave.

Incorporarle

	3 Cdas. manteca
	1 Cda. jugo de limón
	1 Cda. ralladura de naranja

Verter en la masa de fondo cocida y cubrir con merengue (pág. 274).

Variaciones:**Pastel de crema de uva:**

Sustituir en la receta de pastel de crema de naranja el jugo de naranja por jugo de uva.

Pastel de crema de naranja francés:

Batir 1 taza de crema doble endulzada. Incorporar la mitad a la crema de naranja y verter en la masa ya cocida. Adornar con el resto de la crema doble y gajos de naranja.

Pastel de ananá:*Mezclar*

	1 taza azúcar
	1/4 taza + 1 Cda. chuño
	3 yemas
	1 1/2 taza jugo ananá

Cocinar sobre fuego moderado hasta que hierva, revolviendo siempre. Hervir 1 minuto. Retirar del fuego y agregar

	2 Cdas. manteca
	1 Cda. jugo limón
	1 1/2 cta. ralladura limón
	1 taza ananá picado

Batir hasta que esté suave. Verter en la masa de fondo cocida y cubrir con merengue (ver pág. 274). Dorar.

Pastel de crema de limón:

<i>Mezclar</i>	$\frac{3}{4}$ taza azúcar
	$\frac{1}{4}$ taza + 1 Cda. harina
	$\frac{1}{4}$ cta. sal
	1 huevo
	3 yemas (reservar claras)

Agregar gradualmente 1 $\frac{1}{3}$ taza leche

Cocinar sobre fuego moderado revolviendo constantemente. Hervir 1 minuto.

<i>Agregar</i>	$\frac{1}{3}$ taza jugo de limón
	2 ctas. ralladura de limón

Verter en la masa de fondo cocida y cubrir con merengue (pág. 274). Dorar.

Pastel de merengue:

Horno: 275°F (135°C) 1 hora

<i>Batir a nieve</i>	6 claras
<i>Lentamente agregarles</i>	1 taza de azúcar
<i>Añadir gradualmente</i>	1 $\frac{1}{2}$ Cda. jugo de limón o vinagre
<i>Alternando con</i>	1 taza azúcar

Seguir batiendo hasta que estén bien firmes y con brillo. Verter sobre asadera forrada con papel manteca, formando un nido grande o varios pequeños. Hornear. Servir con helado y frutillas u otras frutas frescas.

Pastel de Angel:

Preparar la mitad de la receta de pastel de merengue. Verter en molde redondo de torta de 20 cms. de diámetro. Hornear. Batir una taza de crema doble y cubrir el merengue enfriado con la mitad de la crema endulzada. Extender la crema de limón ya fría por encima y luego el resto de la crema. Enfriar durante 12 horas por lo menos antes de servirlo.

Crema de limón:

<i>Batir hasta que estén color limón</i>	4 yemas
<i>Gradualmente agregarle</i>	$\frac{1}{2}$ taza de azúcar

<i>Incorporarle</i>	$\frac{1}{4}$ taza jugo limón
	1 cta. ralladura de limón

Cocinar a baño maría hasta que espese (5 a 8 minutos). Enfriar.

Pastel chiffón de chocolate:

<i>Remojar</i>	$\frac{1}{2}$ taza agua fría 1 Cda. gelatina sin sabor
----------------	---

<i>Mezclar a baño maría</i>	4 yemas $\frac{1}{2}$ taza azúcar $\frac{1}{4}$ cta. sal 50 grs. chocolate rallado $\frac{1}{2}$ taza agua caliente
-----------------------------	---

Cocinar a baño maría hasta que espese. Revolver frecuentemente. Agregar la gelatina y enfriar. En cuanto empiece a coagularse batir hasta que quede espumoso e incorporarle el merengue preparado así:

<i>Batir hasta que estén espumosas</i>	4 claras 1 cta. vainilla
--	-----------------------------

<i>Agregar gradualmente</i>	$\frac{1}{2}$ taza azúcar
-----------------------------	---------------------------

Verter sobre masa de fondo cocida y enfriada o masa de fondo de migas. Dejar en el refrigerador hasta que esté firme. Servir con crema doble batida y endulzada.

Pastel chiffón de limón:

<i>Mezclar</i>	4 yemas $\frac{1}{2}$ taza azúcar $\frac{1}{4}$ cta. sal
----------------	--

<i>Agregar para disolver</i>	$\frac{1}{2}$ taza jugo de limón sin colar
------------------------------	--

Cocinar a baño maría hasta que espese revolviendo de vez en cuando.

<i>Mientras, remojar</i>	$\frac{1}{4}$ taza agua fría 1 Cda. gelatina sin sabor 1 Cda. ralladura de limón
--------------------------	--

Cuando la crema esté cocida agregarle la gelatina remojada y poner a enfriar. En cuanto empiece a coagular revolver y luego batir hasta que esté espumosa.

<i>Batir a nieve</i>	4 claras
----------------------	----------

<i>Agregar gradualmente</i>	$\frac{1}{2}$ taza azúcar
-----------------------------	---------------------------

Incorporar a la gelatina de limón.

Verter la crema en la masa de fondo cocida y enfriada o masa de fondo de migas. Dejar en el refrigerador durante una hora por lo menos.

Huevos quimbos:

Horno: 325°F (160°C)

*Batir hasta que queden espesas
y color limón* | 6 yemas

Poner en moldecitos individuales enmantecados y hornear. Cuando al introducir un mondadientes, salga limpio, quitar del horno, desmoldar y enfriar.

*Preparar almíbar cocinándola hasta
que hierva sin espuma con* | 2 tazas azúcar
2 tazas agua

Enfriar.

Agregar 1 cta. vainilla

Poner los huevos quimbos desmoldados dentro del almíbar fría y dejarlos de un día para otro.

Dulce de huevo:

*Preparar almíbar cocinándola hasta
que hierva sin espuma* | 2 tazas azúcar
1 taza agua

Batir algo 10 yemas

Agregarle a las yemas el almíbar tibio revolviendo continuamente.

Cocinar a fuego lento revolviendo siempre hasta que espese un poco.

Casi al final agregar | 1 cta. manteca
1/2 cta. vainilla

Quitar del fuego. Revolver un poco y enfriar.

Ambrosía:

En una olla mezclar | 1/2 kgr. azúcar
1 taza agua

Cocinar revolviendo hasta que suelte el hervor y llevar a punto de hilo.

Verter sobre | 4 yemas batidas con
2 huevos
2 ctas. ralladura de limón
1/2 litro de leche

Cocinar a fuego moderado hasta que espese y se reduzca el almíbar. Utilizar olla de fondo grueso y mover la olla *sin revolver* para que no se pegue. Retirar del fuego y enfriar.

Sambayón:

<i>Batir a baño maría hasta que espese y mantenga su forma</i>		8 yemas 1/2 taza azúcar 1/2 taza vino marsala
--	--	---

Se puede sustituir parte del vino por agua.

Servir tibio. Si se desea servir frío, batir continuamente hasta que enfríe.

Sambayón de naranja:

<i>Batir</i>		3 yemas 1/2 taza azúcar
--------------	--	----------------------------

<i>Agregar</i>		2 Cdas. ralladura de naranja
----------------	--	------------------------------

<i>Mezclar hasta que esté disuelta y agregar</i>		1 cta. chuño 2 tazas leche
--	--	-------------------------------

Cocinar toda la mezcla al baño maría hasta que espese. Quitar del fuego y batir hasta que enfríe. Servir con un copo de merengue.

Tarta de frutas:

Horno: 375°F (175°C) 20 minutos

<i>Batir hasta que esté cremosa</i>		3/4 taza manteca
-------------------------------------	--	------------------

<i>Agregar gradualmente</i>		3/4 taza azúcar
-----------------------------	--	-----------------

<i>Agregar batiendo después de cada adición</i>		4 yemas 1 cta. vainilla
---	--	----------------------------

<i>Mezclar y agregar</i>		2 3/4 taza harina 1 cta. polvo de hornear
--------------------------	--	--

Estirar a mano sobre tartera de 25 cms. de diámetro. Hornear. Enfriar.

<i>Mezclar</i>		1/3 taza azúcar 2 Cdas. chuño
----------------	--	----------------------------------

<i>Agregar</i>		1 taza leche
----------------	--	--------------

Cocinar revolviendo hasta que espese.

<i>Verter sobre</i>		1 huevo batido 1 cta. vainilla
---------------------	--	-----------------------------------

Volver al fuego y cocinar 2 minutos más. Enfriar. Cubrir con esto la masa cocida y fría. Colocar en forma decorativa sobre la crema, fruta en almíbar.

(sigue)

Se puede acompañar con merengue (pág. 274) o crema doble batida.
Si se desea cubrir con gelatina:

<i>Disolver</i>		1 Cda. gelatina sin sabor 1/4 taza azúcar 1/2 taza agua hirviendo
-----------------	--	---

<i>Una vez disuelta agregar</i>		1 1/4 taza agua fría o jugo de fruta sabor deseado
---------------------------------	--	--

Cuando está parcialmente coagulada cubrir con ella la tarta. Si fuera necesario alisar con espátula caliente.

Pasta frola:

Horno: 375°F (190°C) 30 minutos

<i>Cernir juntos</i>		2 tazas harina 1/2 taza azúcar 2 ctas. polvo de hornear 1/2 cta. sal
----------------------	--	---

<i>Agregar</i>		1/2 taza manteca
----------------	--	------------------

Trabajar hasta que quede como harina de maíz.

<i>Tomar la masa con</i>		2 huevos ligeramente batidos 1 Cda. agua 1/2 cta. vainilla 1 cta. ralladura limón
--------------------------	--	--

Extender 3/4 partes de la masa a mano en molde de pastel enmantecado.
Levantar los costados.

<i>Rellenar con</i>		400 grs. dulce de membrillo
---------------------	--	-----------------------------

(Si se desea que el dulce sea más espumoso se debe batir con un poco de agua).

Con el resto de la masa cortar tiras para hacer adornos tipo enrejado sobre el relleno de dulce. Hornear.

Bebidas

En los días de verano no hay nadie que rechace un vaso de bebida helada. En invierno, todos reciben con gusto una bebida caliente.

Té:

Para hacer té es preferible usar tetera de porcelana, loza, cerámica, o vidrio refractario.

Calentar la tetera con agua hirviendo antes de preparar el té.

Quitarle el agua y poner 1 a 1 1/2 cta. de té por taza de agua.

Verter agua hirviendo.

Cubrir la tetera y dejar reposar de 3 a 5 minutos. Colar para servir.

Té con especias:

Cantidad: 25 porciones

<i>Poner en una bolsita de liencillo</i>		1 cta. clavo de olor 1 rama de canela
--	--	--

<i>Colocarla en una cacerola con</i>		3 litros de agua
--------------------------------------	--	------------------

Llevar a punto de hervor.

<i>Quitar del fuego y agregar, dentro de otra bolsita</i>		2 1/2 Cdas. té
---	--	----------------

Dejar reposar 5 minutos. Sacar las bolsitas. Mantener caliente.

<i>Revolver y calentar en otro recipiente y agregarle al té</i>		1 taza jugo de naranja 1/3 taza jugo de limón 1 taza azúcar
---	--	---

Servir inmediatamente.

Café:

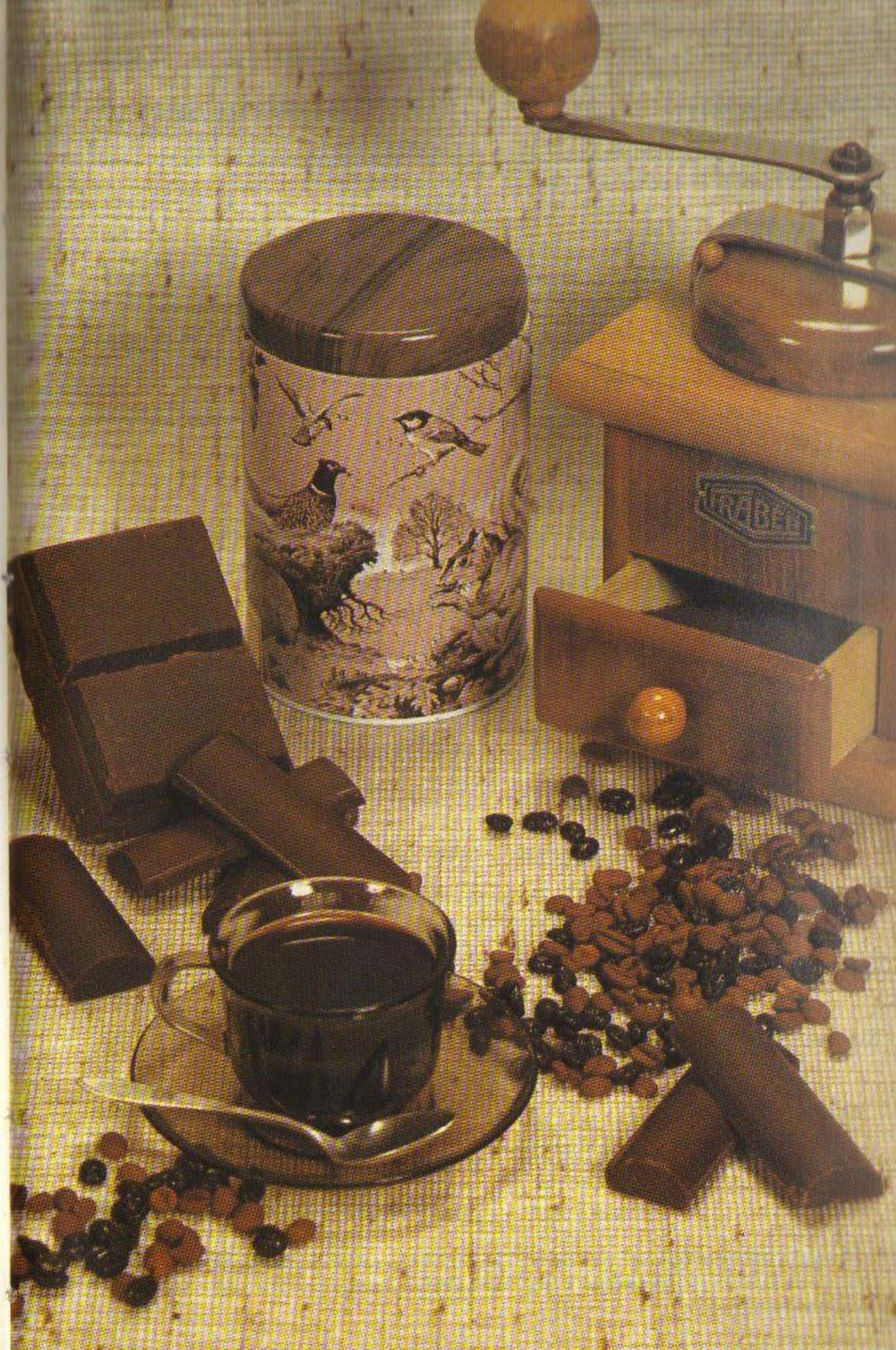
	Suave	Mediano	Extracto
--	--------------	----------------	-----------------

<i>Colocar en el filtro</i>	1 1/2 Cda. café	3 Cdas. café	6 Cdas. café
-----------------------------	-----------------	--------------	--------------

<i>Verter encima</i>	1 taza agua hirviendo
----------------------	-----------------------

Nota: En la preparación del extracto es preferible verter la mitad del agua, tibia, sobre el café en taza o bol chico. Dejar descansar unos minutos y luego verterlo en el filtro y agregar el resto del agua hirviendo.

El extracto es muy cómodo cuando se necesita preparar una cantidad grande de café porque se puede tener preparado de antemano y diluirlo con agua hirviendo de acuerdo al gusto de cada uno.



Café a la Viena:

Poner un copo de crema doble batida endulzada o un poco de crema sin batir en cada tacita de café mediano.

Café con leche:

La leche no debe hervirse porque el calcio que contiene se torna insoluble, de modo que el organismo humano no lo puede asimilar.

Por lo tanto la leche para preparar el café con leche debe calentarse a baño maría, o si se calienta a fuego directo se debe revolver de vez en cuando al principio y continuamente al final, cuidando de que no llegue a hervir.

Servir una porción de café a gusto en la taza y llenarla con leche caliente. Endulzar a gusto.

Té o café helado:

Llenar un vaso alto con cubos de hielo y luego verter encima té o café fuerte recién preparado.

El té se puede revolver con cuchara humedecida en menta.

Cocoa:

Cantidad: 6 porciones

<i>Combinar en una cacerola</i>		$\frac{1}{3}$ taza azúcar
		$\frac{1}{2}$ taza cocoa

<i>Agregar gradualmente</i>	1 taza agua
-----------------------------	-------------

Cocinar 2 minutos revolviendo hasta que espese.

<i>Agregar</i>	5 tazas leche
----------------	---------------

Calentar evitando que hierva. Batir antes de servir. Se puede acompañar con un copo de crema doble batida, si se desea.

Chocolate a la Española:

Cantidad: 5 porciones

<i>Calentar, revolviendo continuamente</i>		1 litro leche
		120 grs. chocolate dulce
		$\frac{1}{4}$ taza azúcar

Dejar hervir 4 minutos.

<i>Batir hasta que estén color limón</i>	2 yemas
--	---------

<i>Agregar y batir</i>	$\frac{1}{4}$ taza azúcar
------------------------	---------------------------

Agregar parte del líquido caliente al huevo batido, revolviendo siempre. Verter esta mezcla en la cacerola. Poner al fuego y cocinar 2 minutos más, revolviendo siempre.

Chocolate a la francesa:

Cantidad: 4 porciones

<i>Calentar a fuego lento revolviendo hasta que hierva</i>	1 taza agua 60 grs. chocolate semi-dulce 1/4 taza azúcar
--	--

Hervir 4 minutos.

<i>Agregar lentamente revolviendo siempre</i>	3 tazas leche
---	---------------

En el momento de servir batir

Chocolate de fiesta:

Cantidad: 6 porciones

<i>Mezclar suavemente</i>	1/3 taza crema doble batida 3/4 taza almíbar de chocolate
---------------------------	--

<i>Servir por cucharadas en tazas individuales y llenarlas con</i>	3 tazas leche caliente
--	------------------------

Mezclar y servir inmediatamente.

Almíbar de chocolate:

<i>Mezclar en una cacerola</i>	1/2 taza cocoa 1/2 taza azúcar 1/8 cta. sal
--------------------------------	---

<i>Revolviendo agregarle</i>	1 taza agua
------------------------------	-------------

Hervir durante 5 minutos.

<i>Agregar</i>	2 ctas. vainilla
----------------	------------------

Enfriar y poner en frascos. Conservar en el refrigerador.

Batido de leche con chocolate:

<i>Mezclar y batir</i>	1 taza de leche 2 Cdas. almíbar de chocolate
------------------------	---

Batido de leche con helados:

Para cada porción batir en la licuadora 1 taza de leche, almíbar de chocolate o de fruta a gusto y 1/4 taza helado. Servir inmediatamente.



Batido de banana y leche:

Mezclar y batir en la licuadora

1 banana
 $\frac{3}{4}$ taza leche
1 Cda. azúcar.

Servir bien frío.

Batido de leche y uva:

Cantidad: 6 porciones

*Mezclar en la
licuadora o
batir*

2 tazas jugo de uva
2 tazas leche
 $\frac{1}{4}$ taza crema doble
2 Cdas. jugo de limón
2 Cdas. almíbar para refrescos
(pág. 289).

Servir bien frío.

Nota: En la receta de batido de leche y uva se puede sustituir el jugo de uva por cualquier otro jugo de fruta.

Refrescos de fruta:

Es difícil concretar recetas en la preparación de refrescos. Pueden combinarse los jugos de fruta fresca, el almíbar de frutas en compota o envasadas, jugos envasados, aguas carbonatadas, frutas licuadas; las posibles combinaciones quedan libradas a la imaginación de quien las prepare.

Sin embargo, un refresco que tiene éxito entre los comensales siempre tiene las siguientes características:

- El sabor es refrescante. Casi todas las combinaciones de jugos de fruta se mejoran si se les agrega un jugo de fruta cítrica, limón o pomelo. Aun la naranjada es más gustosa con un poco de jugo de limón.

Se puede acentuar esta característica con extracto de menta. Verter la menta en una cuchara y luego volver el extracto de menta al frasco. Lo que queda adherido a la cuchara es suficiente para que al revolver el jugo le agregue sabor refrescante.

- Es fácil de tomar. Es preferible servir jugos colados en vez de permitir que tengan trozos de fruta flotando. Se puede extraer el sabor total de la fruta si ésta se deja descansar unas horas en el almíbar o si se licúa para mezclarla.

- No se diluye con el hielo. Se debe calcular el sabor final con el hielo diluido, para que la combinación no pierda su sabor agradable.
- No es demasiado dulce. Para endulzar los jugos se puede utilizar el almíbar de fruta envasada o preparar almíbar (ver receta) en vez de utilizar azúcar común. Se mezcla mejor y se consigue un sabor más agradable.
- Se sirve en porciones generosas. Debe calcularse un medio litro por persona. Especialmente cuando hace mucho calor.
- El color es atractivo. Debe cuidarse el color de los jugos que se mezclan para que sean atractivos.

Cubos decorativos:

Los cubos que se preparan en las cubetas para utilizar en el enfriamiento de los refrescos pueden adornarse:

- Con distintos colores vegetales.
- Colocándole al agua de cada cubo un trocito de fruta, unas hojas de menta o una florcita.

Aro de hielo:

Queda muy decorativo preparar un aro de hielo en molde de anillo agregando color, frutas o flores para flotar en la ponchera.

Vasos nevados:

Mojar el borde de los vasos hasta 2 cms. de la orilla sumergiéndolos dados vuelta en clara de huevo o jugo de limón y luego en azúcar.

Almíbar para refrescos:

Mezclar en cacerola, y revolver sobre el fuego hasta que se disuelva el azúcar

1 taza azúcar
1 taza agua

Llevar a punto de hervor y enfriar. Guardar y utilizar para endulzar refrescos.

Limonada:

Cantidad: 4 porciones

Mezclar

$\frac{3}{4}$ taza jugo de limón
 $\frac{3}{4}$ taza almíbar
 $2\frac{1}{2}$ tazas agua

Servir cada vaso de limonada con uno o dos cubos de hielo.

Extracto de limonada:*Hervir 5 minutos*

2 tazas azúcar
1 taza agua
cáscara de 2 limones cortados
en rebanadas

Enfriar y agregar

1 taza jugo de limón

Colar y guardar tapado en el refrigerador. En el momento de servir, mezclar 2 Cdas. con cada vaso de agua o soda, heladas.

Naranjada:

Cantidad: 4 porciones

Mezclar

$\frac{1}{2}$ taza almíbar
 $1\frac{1}{2}$ taza jugo de naranja
 $\frac{1}{4}$ taza jugo de limón
 $1\frac{1}{2}$ taza agua

Servir con hielo.

Refresco de granadina:

Cantidad: 50 porciones

Mezclar

2 tazas almíbar
2 tazas jugo de limón
4 tazas jugo de naranja
2 tazas té fuerte
2 tazas granadina
3 litros agua
3 litros soda

Servir con hielo.

Refresco de frutillas:

Cantidad: 20 porciones

Lavar y deshacer

1 kgr. frutillas

Agregar

1 taza azúcar

Dejar reposar 1 hora.

Agregar

4 tazas jugo de naranja
2 tazas jugo de limón
2 tazas almíbar
 $2\frac{1}{2}$ litros agua fría

Servir con hielo y frutillas enteras.

Refresco de pomelo:

Cantidad: 3 porciones

<i>Mezclar</i>		1/2 taza almíbar
		3 Cdas. jugo de limón
		1 1/2 taza jugo de naranja
		1 1/3 taza jugo de pomelo

Servir con hielo.

Refresco de uva:

Cantidad: 4 porciones

<i>Mezclar</i>		1/2 taza almíbar
		1 1/2 taza jugo de uva
		1/4 taza jugo de limón
		1 1/2 taza agua

Servir con hielo.

Ice cream soda:

Colocar en un vaso alto una porción del helado deseado, un chorro de almíbar a gusto y llenar con soda. Revolver ligeramente y agregar otra porción de helado. Servir con cuchara larga y pajitas.

Candéal de huevo:

Cantidad: 2 porciones

<i>Batir</i>		1 yema
		1 Cda. azúcar
<i>Agregar batiendo</i>		1 taza leche ó
		1/2 taza leche y
		1/2 taza crema doble
		1/4 cta. vainilla
<i>Incorporar</i>		2 claras batidas a nieve

Verter en vasos altos y servir inmediatamente.

Nota: En vez de leche se puede utilizar jugo de frutas.

Cocktail de tomate:

Cantidad: 4 porciones

<i>Combinar y guardar tapado en el refrigerador durante 1 hora</i>		1/2 litro de jugo de tomate
		1/4 cta. jugo de cebolla
		1 cta. apio picado
		2 Cdas. jugo de limón
		1/4 cta. salsa inglesa
		1/2 cta. azúcar
		1/2 cta. sal

Colar y servir.

Este cocktail se puede preparar en cantidades mayores para guardar en el refrigerador.

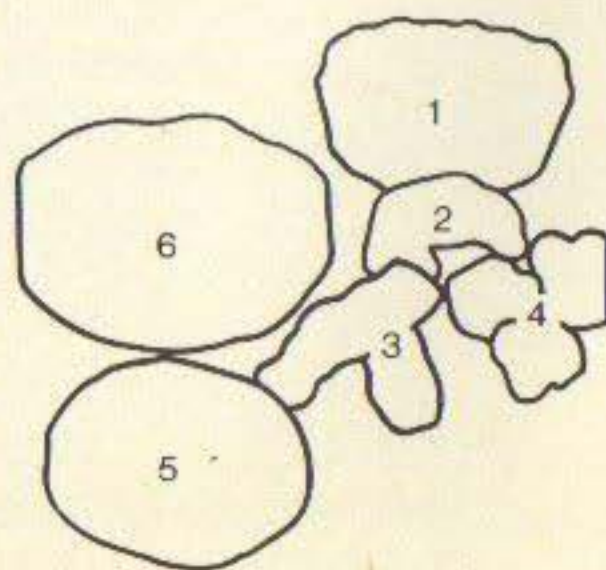
Panes de levadura

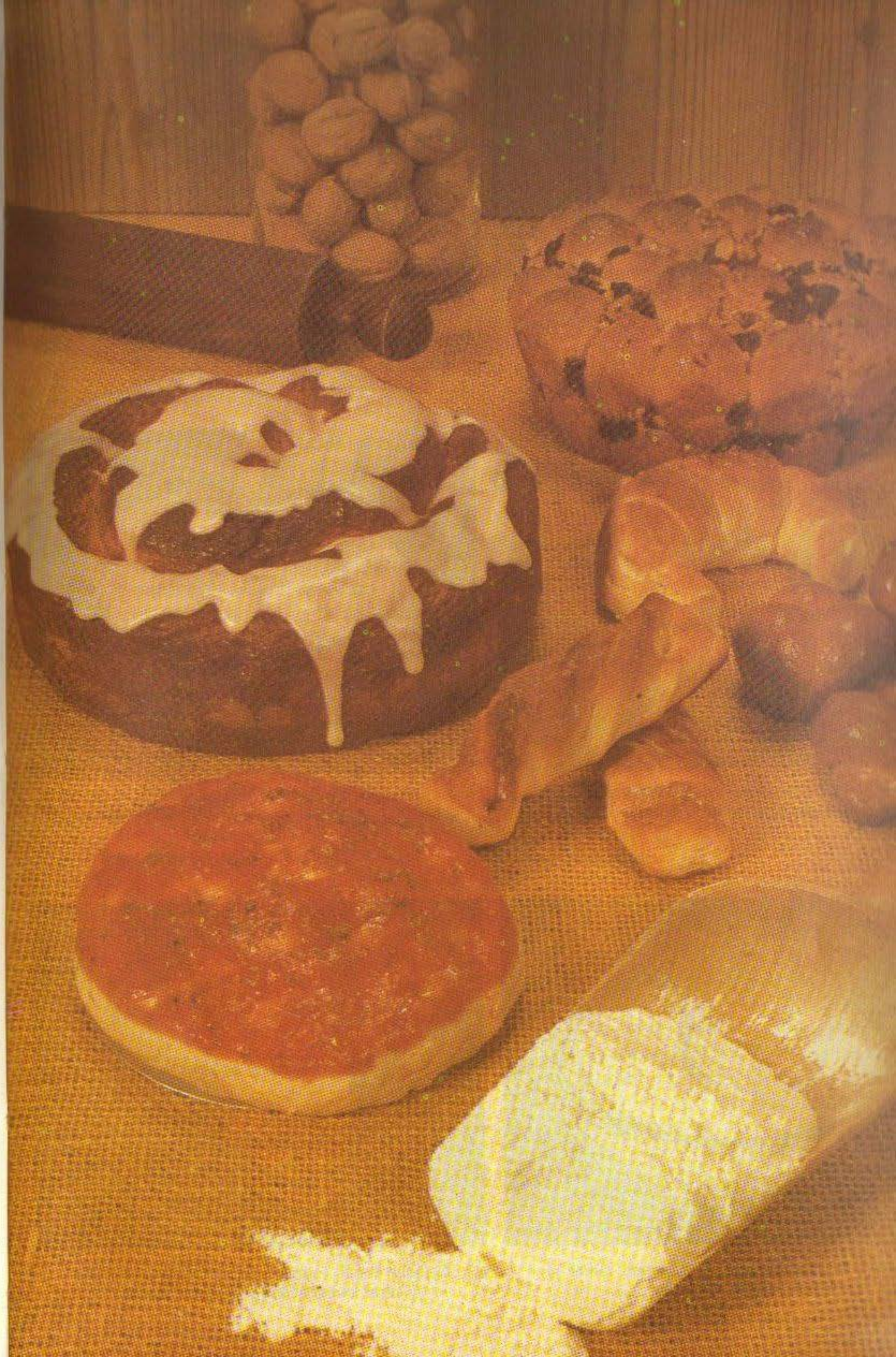
El pan y los bollitos caseros son una verdadera delicia. Hacer una masa de levadura, moldearla y verla leudar es una de las cosas más entretenidas y que proporciona más satisfacciones para quien cocine.

La elaboración de la masa de levadura se ha simplificado pudiéndose preparar en casa en poco tiempo con el encanto de la tradición de antaño.

Nota; La levadura es una pequeña planta que a temperaturas adecuadas (26° y 29°C) se multiplica rápidamente, produciendo el gas (CO₂) que leuda el pan. Como todo ser vivo, necesita alimento, humedad, y una atmósfera adecuada para su desarrollo. El crecimiento de las plantas puede ser aminorado o detenido con el frío y destruido por exceso de calor. Su presentación en nuestro medio es seca o granulada, o húmeda y prensada. Las recetas de este libro se trabajan con levadura húmeda, prensada. Si se quiere usar el otro tipo de levadura, utilizar solamente las ²/₃ partes de la cantidad indicada.

- 1 Torta Húngara para el café, pág. 301.
- 2 Croissants, pág. 307.
- 3 Brioches Holandeses, pág. 308.
- 4 Bollitos de refrigerador, pág. 303.
- 5 Pizza, pág. 300.
- 6 Arrollado de miel, pág. 302.







Volcar la masa en tabla enharinada. (La masa debe ser blanda).



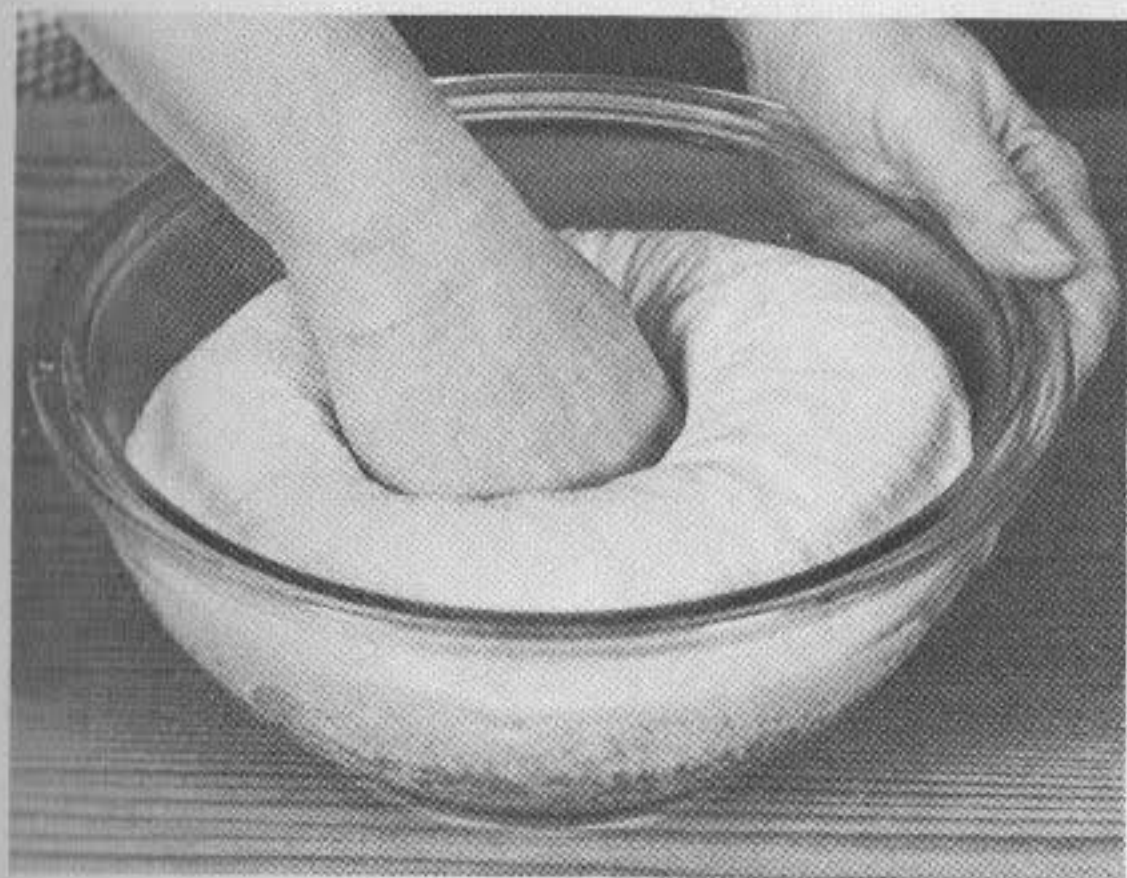
Amasar con la menor cantidad posible de harina hasta que quede suave y elástica.



Dejar leudar colocando en un latón con agua tibia. Tapar para mantener la humedad y calor.



La masa ha leudado lo suficiente cuando al pinchar con los dedos queda el indentado firme sin achicarse.



Cuando se ha duplicado su volumen quitar el aire y volver a amasar.



Colocar el pan formado en molde enmantecado y dejar leudar al doble antes de hornear.

Pan blanco americano:

Horno: 425°F (220°C) aprox. 40 minutos

Cantidad: 2 panes grandes

*Mezclar y dejar descansar 10 minutos*2 Cdas. levadura en
1/4 taza de agua tibia*Poner en un bol grande*2 tazas leche caliente
2 Cdas. manteca
2 Cdas. azúcar
2 1/2 ctas. sal

Cuando la leche esté tibia (probar en la muñeca o sobre la mano) mezclar con la levadura disuelta.

Agregar en dos veces 8 tazas harina aproximadamente

Batir vigorosamente.

Cuando la masa tenga la consistencia necesaria para manipular, sacar del bol y volcar sobre tabla enharinada. Amasar suavemente. Poner a leudar en bol enmantecado, cubriendo con un repasador. Cuando haya duplicado su volumen, volcar sobre la tabla y amasar hasta sacarle el aire. Darle forma. Dejar leudar de nuevo en los moldes enmantecados. Hornear. El pan está cocido cuando está dorado y si se le golpea el fondo, suena a hueco.

Nota: Si se desea reducir aún más el tiempo de preparación, amasar energicamente, formar según se necesite y leudar. Esto elimina el leudado de la masa sin formar. La harina necesaria puede variar según el tipo de harina.

Variaciones:**Pan con frutas:**

Después de la primera leudada se puede agregar a la masa 2 tazas de frutas picadas como ser: dátiles, pasas de uva, nueces, higos, etc., de a una o mezcladas.

Pan de harina integral:

Utilizar 1/2 a 3/4 partes de harina integral y el resto harina blanca.

En lugar del azúcar se puede utilizar 1/4 taza miel de caña o de abejas. Puede utilizarse cualquier clase de harina integral.

Pan colonial:

Preparar el pan de harina integral con harina integral fina. Después de la primera leudada agregarle 1/2 taza de cáscara de naranja abrillantada cortada fina y 1/2 taza nueces cortadas en trozos. Poner en latitas redondas, altas, enmantecadas, llenándolas un tercio. Dejar leudar y hornear. Es un pan muy práctico para cortar en rebanadas finitas para sandwiches.

Pan francés:

Horno: 400°F (205°C) 40 minutos

*Mezclar y dejar descansar 10 minutos*1 taza agua tibia
1 Cda. levadura*Agregar*1 1/2 cta. sal
1 Cda. manteca blanda
4 tazas harina

Batir hasta que esté elástica y amasar. Poner a leudar. Cuando haya duplicado su tamaño y esté llena de burbujas de aire, amasar y formar como el pan flauta. Colocar sobre la chapa, hacerle los tajos diagonales y cepillar con agua fría. Dejar leudar de 1/2 a 1 hora. Cepillar de nuevo con agua y poner al horno. Después de 10 minutos de horno cepillar con agua y hornear 20 minutos más. Si se desea se le puede esparcir semillitas de alcaparra o anís cuando se cepilla con agua en el horno.

Nota: Esta masa exige un batido largo e intenso para que quede esponjosa.

Pan dulce:

Horno: 350°F (175°C) 50 minutos

*Mezclar y dejar descansar 10 minutos*2 Cdas. levadura
1/4 taza agua tibia*Mezclar*1 taza leche caliente
1/2 taza azúcar
1 cta. sal

Entibiar y agregar la levadura disuelta.

*Añadirle*2 huevos algo batidos
1/2 taza manteca derretida
5 tazas harina

Amasar hasta que la masa se ponga elástica y suave. Formar una bola y poner a leudar. Si no se puede manipular con las manos, batirla bien y ponerla a leudar en esa forma.

*Mezclar*1 taza nueces picadas
3/4 taza pasas corinto
1/2 taza dátiles cortados
1/2 taza cáscara de naranja
abrillantada
3/4 taza zapallo abrillantado
1 taza harina

Cuando la masa haya duplicado su volumen amasar de nuevo y agregar la mezcla de frutas cuidando que queden bien repartidas.

Poner en molde con chimenea preferiblemente, enmantecado. Dejar leudar al doble de su tamaño y hornear. El pan debe sonar a hueco cuando esté pronto.

Pan de tres harinas:

Horno: 425°F (220°C) 25 a 30 minutos

Cantidad: 2 panes grandes
o 3 docenas de molletes*Mezclar y descansar 10 minutos*2 Cdas. levadura
1/4 taza agua tibia*Poner en un bol*2 tazas leche caliente
1/2 taza miel de caña
1 cta. sal

Cuando la leche esté tibia agregarle la levadura ya disuelta.

*Agregar y batir vigorosamente*4 tazas harina
1 taza harina de maíz
1 taza harina integralPoner a leudar sin amasar. Después batir enérgicamente. Verter en molde enmantecado. Queda mejor si se le pone en moldes de molletes.
Leudar y hornear.**Pan Moravo:**

Horno: 350°F (175°C) 35 minutos

Cantidad: 1 torta grande

*Mezclar y dejar descansar 10 minutos*2 Cdas. levadura
1/4 taza agua tibia*Mezclar en un bol grande*2 tazas leche tibia
1 taza papas calientes deshechas
1/4 taza azúcar
2 ctas. sal*Agregar*la levadura disuelta
3 tazas harina

Batir enérgicamente y dejar leudar hasta que esté liviana (más o menos 1/2 hora).

*Agregar*1 huevo batido
3/4 taza manteca blanda
3/4 taza azúcar
4 a 5 tazas harina

Batir hasta que esté muy suave y estirar en una asadera enmantecada. Dejar leudar hasta que haya duplicado su volumen.

Pintar con manteca derretida. Formar hoyitos y poner una cucharadita de azúcar rubia en cada uno. Espolvorear con 2 Cdas. azúcar rubia mezclada con 1 cta. canela. Hornear.

Pan de polenta:

Horno: 425°F (220°C) 40 minutos

Cantidad: 2 panes grandes

<i>Cocinar 1 minuto</i>		3/4 taza polenta instantánea en 2 tazas agua hirviendo
-------------------------	--	---

<i>Agregar</i>		2 Cdas. manteca 2 ctas. sal 2 Cdas. miel 1 1/2 taza leche
----------------	--	--

<i>Remojar</i>		2 Cdas. levadura 1/4 taza agua tibia
----------------	--	---

Cuando la combinación anterior está tibia, agregarle la levadura.

Tomar la masa con 6 a 8 tazas harina aproximadamente

Amasar, poner en molde de pan o formar bollitos. Leudar y hornear.

Pizza:

Horno: 450°F (230°C) 25 minutos

<i>Disolver</i>		1 1/2 cta. levadura + 1/2 cta. azúcar
<i>en</i>		2 Cdas. agua tibia

<i>En un bol mezclar</i>		1 Cda. aceite 1 cta. sal 1 cta. azúcar 1/2 taza agua caliente
--------------------------	--	--

<i>Cuando esta mezcla está tibia se agrega la levadura disuelta y</i>		1 taza harina
---	--	---------------

Batir enérgicamente y agregar 1 1/2 taza harina aproximadamente

Amasar hasta que quede suave y dejar leudar alrededor de 30 minutos. Quitar el aire a la masa y volver a amasar. Poner en una asadera de 30 cms. de diámetro, pinchar la masa con un tenedor y pintar con aceite.

<i>Cubrir con</i>		1 1/2 taza pulpa de tomate 1/3 taza aceite 1 cta. sal
-------------------	--	---

<i>Espolvorear con</i>		1 cta. orégano 1 cta. ají molido o adobo
------------------------	--	---

(Se pueden agregar anchoas, aceitunas, mariscos o choclo y cubrir con muzzarella 3 minutos antes de sacar del horno.)

Pan sueco:

Horno: 425°F (220°C)

Bollos: 30 minutos

Pan: 40 minutos

*Mezclar y dejar descansar 10 minutos*3 Cdas. levadura
1/4 taza agua tibia*Poner en un bol*2 1/2 tazas leche caliente
2/3 taza azúcar
1 cta. sal
1/2 taza manteca derretida
1/2 cta. extracto de almendras*Cuando esté tibia
agregarle la levadura
disuelta y*

1 huevo batido

Seguir en igual forma que para el pan blanco, usando 9 tazas de harina. Esta masa es dulce y liviana y se presta para preparar roscas, trenzas, anillos, bollos, etc.

Variaciones:**Trenza sueca para el té:**

Horno: 425°F (220°C) 40 minutos

Usar 1/3 parte de la receta de pan sueco leudada una vez y formar tres tiras uniformes. Luego trenzar. Poner en chapa enmantecada, cubrir y dejar leudar.

Untar con yema de huevo ligeramente batida y diluida con 1/2 Cda. de agua fría. Espolvorear con nueces o almendras, picadas. Hornear.

Torta húngara para el café:

Horno: 400°F (205°C) 40 minutos

Cortar en pequeños trozos

1/2 receta de pan sueco leudado una vez

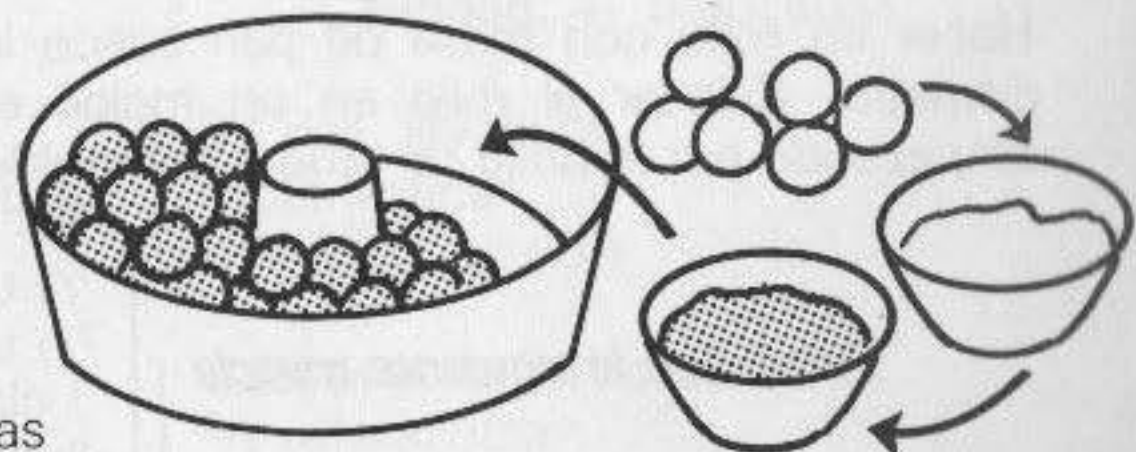
Formar bollitos con las manos untadas en manteca.

Pasar los bollitos por

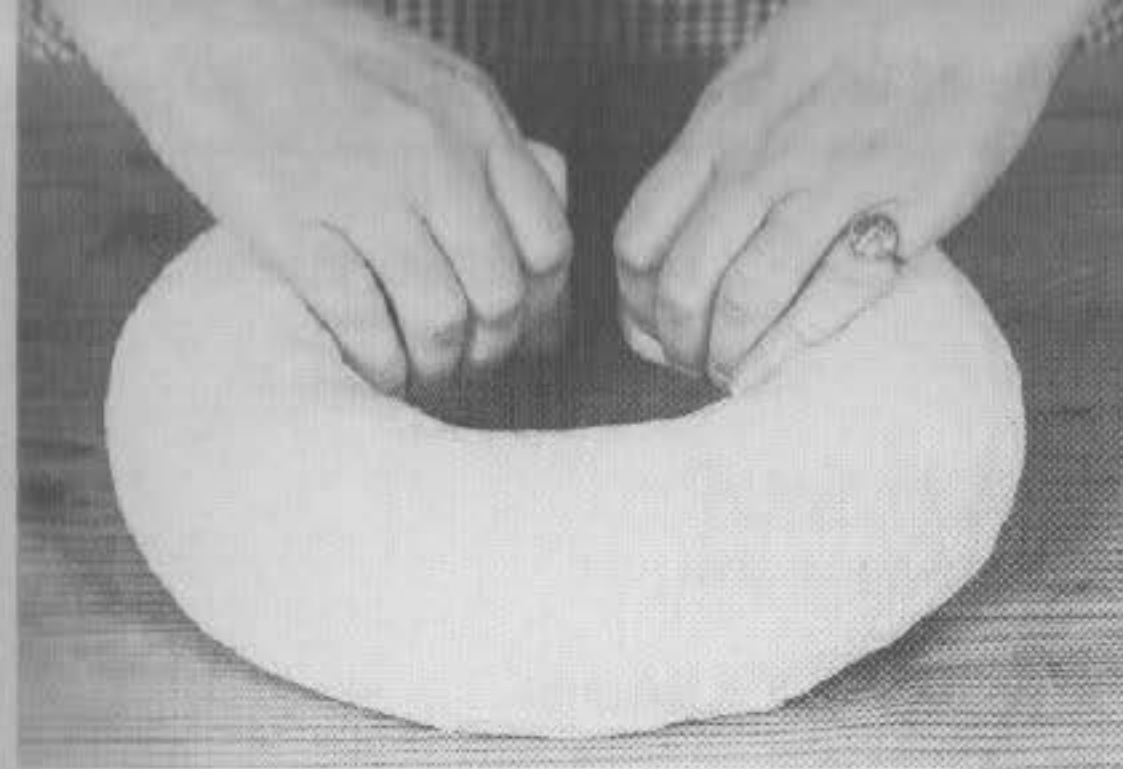
3/4 taza manteca derretida

*Y después por la mezcla de*3/4 taza de azúcar
2 ctas. canela

*Colocar en molde con chimenea
enmantecado, una fila de bollitos,
espolvorear con parte de*

1 tazas pasas sin semillas
1 taza nueces picadas

Repetir y llenar el molde hasta la mitad.
Dejar leudar y hornear.



Anillo sueco para el té:

Cortar la masa del pan sueco leudada una vez y formar una trenza; colocar en forma de anillo y proceder como con la trenza para el té, usando almendras tostadas cortadas en rebanadas.

Anillo sueco para el té II:

Tomar $\frac{1}{3}$ de la masa del pan sueco leudada una vez y formar un rollo largo. Poner en una tabla sin harina y estirar con el palote lo más fino posible. La masa se pegará a la tabla pero después podrá desprenderse con un cuchillo. Untar con manteca derretida, espolvorear con azúcar, canela y nueces o pasas si se desea. Arrollar como el bizcochuelo arrollado. Apretar si es necesario y unir las puntas para formar un anillo. Poner en asadera enmantecada, cortar tajos diagonales con tijera en el borde exterior hasta $\frac{2}{3}$ del espesor del rollo. Los tajos se dan con 2 ó 3 cms. de separación y se deben dar vuelta para que quede la parte cortada hacia arriba. Dejar leudar. Hornear. Al sacar del horno, untar con un baño de azúcar impalpable y agua, lo suficientemente espeso para que no se corra demasiado. Se puede decorar con nueces y guindas, si se desea.

Arrollado de miel:

Horno: 375°F (190°C) 35 minutos

Hacer un rollo con masa de pan sueco leudado una vez de 2 $\frac{1}{2}$ cms. de diámetro. Colocar el rollo en un molde enmantecado en forma de espiral, empezando por la orilla de afuera del molde y cubriendo todo el fondo.

Pintar con la siguiente mezcla

	$\frac{1}{4}$ taza manteca
	$\frac{2}{3}$ taza azúcar impalpable
	1 clara de huevo
	2 Cdás. miel derretida

Dejar leudar y hornear.

Masa dulce para bollitos:

Horno: 425°F (220°C) 15 minutos
Cantidad: 4 docenas

Mezclar y dejar descansar 10 minutos

2 Cdas. levadura
1/4 taza agua tibia

Poner en un bol

2 tazas leche caliente
1/2 taza manteca derretida
1/2 taza azúcar
2 ctas. sal

Cuando la mezcla esté tibia agregarle la levadura disuelta. Preparar igual que el pan blanco usando 8 a 9 tazas de harina.

Darle las formas que se deseen. Dejar leudar hasta que dupliquen su tamaño y hornear.

Variaciones:**Arrollados de canela:**

Horno: 400°F (205°C) 30 minutos

Estirar bien fina

1 masa de bollitos leudada una vez

Pintar con

1/2 taza manteca derretida

*Espolvorear
con*

3/4 taza azúcar
2 ctas. canela
1/2 taza pasas sin semillas

Arrollar y cortar en trozos de 2 cms.

Poner en el fondo de una asadera

1/4 taza manteca derretida
1/2 taza azúcar rubia o miel
1/4 taza nueces picadas

Colocar los arrollados encima. Dejar leudar y hornear. Al sacar del horno volcar en seguida sobre una fuente.

Bollitos de refrigerador:

Horno: 425°F (220°C) 20 minutos
Cantidad: 4 - 5 docenas

Mezclar y dejar descansar 10 minutos

3 Cdas. levadura
1 cta. azúcar
1/4 taza agua tibia

Mezclar

2 tazas agua hirviendo
1/2 taza azúcar
1 Cda. sal
2 Cdas. manteca o grasa

Cuando se entibie agregar

2 huevos batidos
la levadura disuelta

Agregar la mitad de

8 tazas harina

Batir y agregar el resto de la harina. Volver a batir enérgicamente. Cubrir el bol con papel parafinado y poner en el refrigerador. Esta masa puede guardarse hasta tres días perfectamente en el refrigerador.

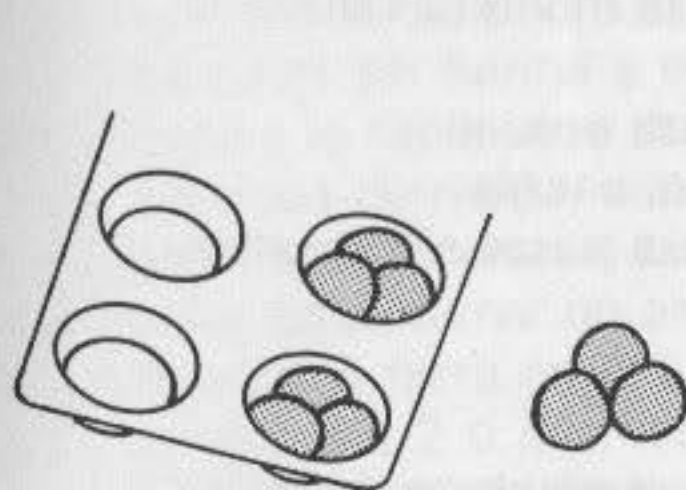
Cada vez que la masa leuda hasta la orilla del bol, quitarle el aire.

Una hora y media antes de servirlos, retirar del refrigerador, darles forma estirando la masa de $\frac{1}{2}$ cm. de espesor y cortar a gusto.

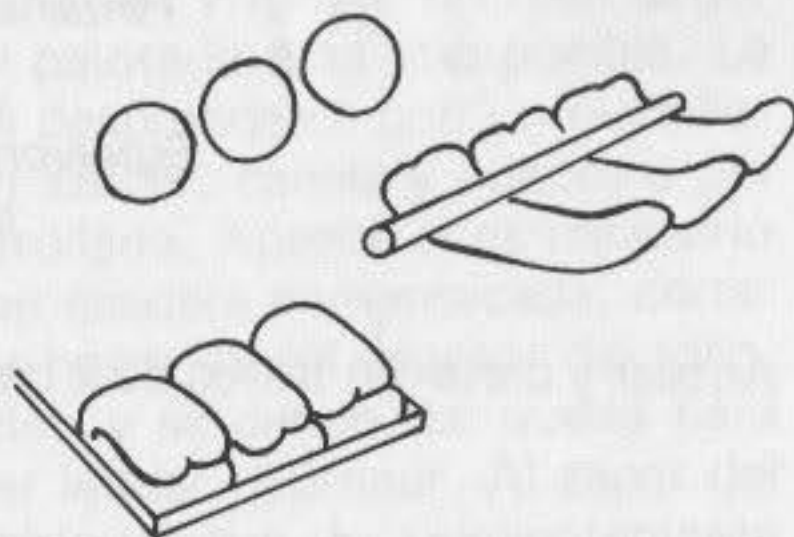
Dejarlos leudar hasta que se dupliquen en tamaño. Hornear.

NOTA: De esta manera se amasa una sola vez y se puede tener bollitos frescos varias veces.

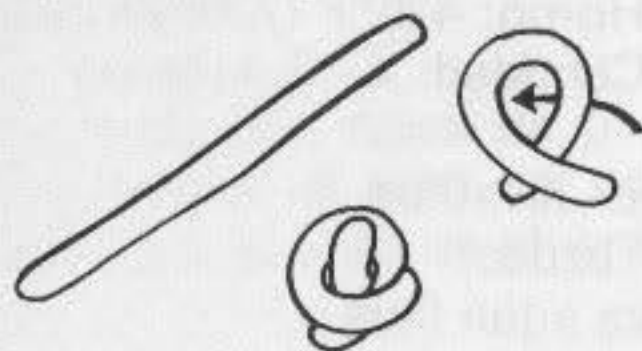
Cómo formar bollitos:



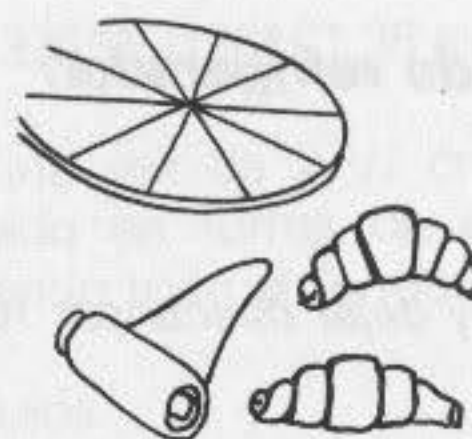
Tréboles: Cortar masa en trocitos iguales. Formar bolitas con cada trozo, con manteca en las manos, y colocar de a tres en los moldes de molletes enmantecados.



Parker house: Cortar redondeles de 5 cms. de diámetro, enmantecar y doblar en dos. Colocar sobre chapa enmantecada.



Nudos: Preparar tiras y formar un nudo. Colocar sobre chapa enmantecada.



Media lunas: Estirar un círculo con la masa y cortar en triángulos como lo indica el dibujo. Enmantecar la superficie. La media luna se arrolla empezando por la parte más ancha del triángulo. Colocar sobre la chapa enmantecada y curvar.

Bollitos Jack Horner:

Horno: 425°F (220°C) 20 minutos

Cantidad: 3 docenas

Masa:

2 Cdas. levadura
 1/4 taza agua tibia
 1 taza leche caliente
 1/4 taza manteca
 1/2 taza azúcar
 1 cta. sal
 2 huevos
 1 cta. ralladura limón
 6 tazas harina

Relleno:

1/2 taza azúcar
 1 cta. canela
 1 taza ciruelas picadas

Baño:

3/4 taza azúcar impalpable
 2 Cdas. leche
 1/4 cta. vainilla

Preparar la masa como el pan sueco. Después de la primera leudada, formar bollos y dejar leudar 10 minutos sobre una tabla. Aplastar cada bollo a 1 cm. de espesor. Espolvorear el centro con azúcar y canela. Poner 1 1/2 cta. de ciruelas y cerrar el bollo.

Poner la unión para abajo sobre la chapa enmantecada. Dejar leudar.

Hornear. Cuando están ligeramente fríos, bañar.

Espumosos de chocolate y canela:

Horno: 375°F (175°C) 30 minutos

*Batir 2 minutos en batidora eléctrica
 a velocidad mediana
 (ó 300 vueltas a mano)*

2 Cdas. levadura
 3/4 taza agua tibia
 1/4 taza manteca derretida
 1 cta. sal
 1 huevo
 1/3 taza azúcar
 1/3 taza cocoa o cacao
 1 taza harina

*Agregar y seguir batiendo hasta que la
 masa se desprende del bol*

2 tazas harina

Dejar descansar 1 hora en un lugar tibio. Quitar el aire y amasar formando un rectángulo de 25 x 30 cms. Untar con manteca derretida.

Espolvorear con 3 Cdas. azúcar, canela y nueces picadas

Arrollar por el lado más ancho y unir bien el orillo. Cortar en 9 porciones y colocarlas con el corte hacia arriba en asadera cuadrada de 25 cms. de lado, enmantecada. Dejar leudar hasta que duplique su tamaño. Hornear.

Desmoldar y bañar con azúcar impalpable y leche o crema, para humedecer y gotas de vainilla.

Kuchen de nueces:

Horno: 375°F (190°C) 30 - 35 minutos
Cantidad: 2 tortas

Mezclar y dejar descansar 10 minutos

2 Cdas. levadura
1/4 taza agua tibia

Poner en un bol

1 taza leche caliente
1/3 taza azúcar
1/3 taza manteca
1/2 cta. sal

Cuando esté tibio agregarle la levadura disuelta y

2 huevos batidos
5 tazas harina, aproximadamente

Batir vigorosamente. Leudar; cuando su tamaño sea el doble, batir enérgicamente y poner en dos torteras redondas, llanas.

Cubrir con la mezcla de nuez, volver a leudar y hornear.

Mezcla de nuez

1/4 tazas nueces picadas
1 taza miga de pan fresco
1/4 taza manteca derretida
1/4 taza azúcar
1 1/2 cta. canela

Variaciones:**Pan alemán para el café:**

Usar la receta de kuchen, agregando 1/2 taza de pasas sin semillas, cortadas. Antes de hornear, untar con un huevo batido y cubrir con la siguiente mezcla.

Derretir 3 Cdas. manteca

Agregar 1/3 taza azúcar
1 cta. canela

Cuando el azúcar esté parcialmente derretido, agregar 3 Cdas. harina

Hornear.

Torta holandesa de manzanas:

Horno: 350°F (175°C) 40 minutos

Seguir la receta de kuchen. Colocar de un espesor de 2 cms. en una asadera rectangular. Untar con manteca derretida. Pelar y sacar las semillas de 6 manzanas reinetas, rebanar y hundir los lados puntiagudos de las manzanas, en la masa, en filas paralelas a lo largo de la asadera. Espolvorear con 1/4 taza de azúcar mezclada con 1/2 cta. canela y 2 Cdas. de pasas de corinto o pasas sin semillas. Cubrir, dejar leudar y hornear. Cortar en cuadrados y servir con crema doble batida con un poco de azúcar y vainilla.

Croissants:

Horno: 425°F (220°C) 15 minutos
 Cantidad: 2 1/2 docenas

Empastar | 1 taza harina
 | 1 taza manteca (200 grs.)

Formar un pan que se coloca en el refrigerador por 1 hora, o fuera de él de un día para otro.

Mezclar y dejar descansar 10 minutos | 2 Cdas. levadura
 | 1/2 taza agua tibia

Mezclar | 3 a 4 tazas harina
 | 2 ctas. sal
 | 1/4 taza azúcar

Agregar | 2 huevos grandes, batidos
 | la levadura disuelta

Estirar la masa bien amasada y colocarle en el centro el pan de manteca. Doblar en tres y dejar descansar 20 minutos.

Estirar y doblar en tres, dejándola descansar durante 10 minutos.

Repetir esta operación tres veces. Por último se estira y se corta en triángulos que se arrollan y luego se doblan en forma de media luna. Dejar leudar y hornear. Pintar la superficie del croissant en cuanto sale del horno, con una mezcla de azúcar impalpable y agua.

Molletes ingleses:

Cantidad: 1 1/2 docena

Mezclar y dejar 10 minutos | 1 Cda. levadura
 | 2 Cdas. agua tibia

Poner en un bol | 1 taza leche caliente
 | 3 Cdas. manteca
 | 1 1/2 cta. sal
 | 2 Cdas. azúcar

Cuando esté tibia agregarle la levadura disuelta y | 1 huevo

Seguir como el pan blanco usando 4 tazas harina, aproximadamente

Después de la primera leudada, formar bollitos. Aplastarlos un poco y ponerlos sobre una tabla enharinada hasta que leuden.

Cocinar sobre plancha untada con manteca o tocino, a fuego lento 15 minutos de cada lado. Probar con una pajita para conocer el grado de cocimiento. Una vez frío abrir en dos y tostar para servir.

Acompañar con manteca y jalea o mermelada.

Bolas de nieve:

Cantidad: 3 docenas

*Mezclar y dejar descansar 10 minutos*4 Cdas. más 2 ctas. levadura
1/2 taza leche tibia*Mezclar*1 1/2 taza leche tibia
2 huevos batidos
1/2 taza manteca derretida
1/2 taza azúcar
1/2 cta. sal
la levadura disuelta*Agregar lentamente*

8 tazas harina

Amasar y formar las bolas. Dejar leudar. Freír en abundante aceite o grasa. Escurrir sobre papel absorbente. Pasar por azúcar.

Brioches holandeses:

Horno: 425°F (220°C) 12 minutos

Cantidad: 3 docenas

*Mezclar*1 taza leche hirviendo
1/3 taza azúcar*Cuando esté tibio agregar*

2 Cdas. levadura

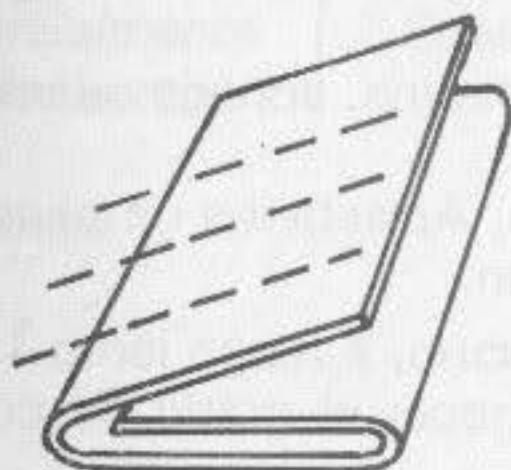
Cuando esté disuelta agregar

2 1/2 tazas harina

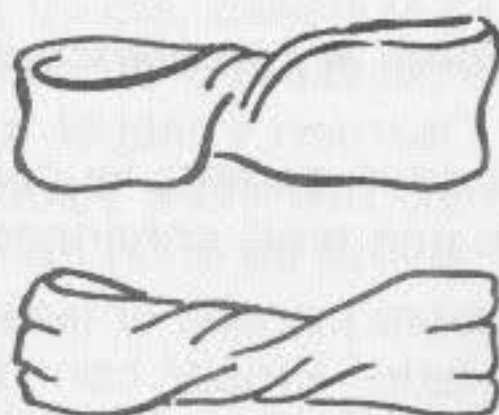
Dejar leudar y cuando esté llena de burbujas agregar y batir después de cada adición

2 huevos batidos
1/3 taza manteca derretida
1/4 cta. sal
2 ctas. ralladura de limón
2 tazas harina

Batir, amasar y estirar en forma de rectángulo de 1 cm. de espesor. Untar con manteca derretida, doblar de los lados hacia el centro formando 3 capas y cortarla en tiras de 2 cms. de ancho. Colocar sobre chapa enmantecada, dejar leudar 15 minutos. Luego tomar cada trozo con las manos, retorcer en direcciones opuestas y darle la forma que se desea. Poner sobre la misma chapa y dejar leudar 15 minutos más. Hornear durante 12 minutos en horno moderado. Dejar enfriar ligeramente y bañarlos con azúcar impalpable, agua y vainilla.



Doblar en tres



Retorcer después de doblar

Kraffen:

Cantidad: 2 1/2 docenas

<i>Mezclar y dejar descansar 10 minutos</i>	2 Cdas. levadura 1/4 taza agua tibia
<i>Poner en un bol</i>	1/2 taza leche caliente 1/4 taza manteca 1 cta. azúcar pizca de sal
<i>Cuando la leche esté tibia agregar la levadura disuelta y</i>	3 yemas batidas
<i>Agregar</i>	de 3 a 4 tazas de harina

Batir vigorosamente. Dejar leudar. Estirar del espesor de 1 cm. Cortar redondeles de 7 cms. de diámetro. Poner un poco de dulce espeso y ácido en el centro y cubrir con otro redondel pegando los bordes después de haber humedecido con agua.

Dejar leudar y freír. Espolvorear con azúcar impalpable.

Doughnuts de levadura:

Cantidad: 3 docenas

<i>Mezclar y dejar descansar 10 minutos</i>	2 Cdas. levadura 1/4 taza agua tibia
<i>Agregar</i>	3/4 taza leche tibia 1/3 taza azúcar 1 cta. sal 1 huevo 1/4 taza manteca derretida 2 tazas harina

Batir enérgicamente hasta que la masa esté suave y homogénea.

<i>Agregar</i>	de 2 a 2 1/2 tazas harina 1/8 cta. canela 1/8 cta. nuez moscada
----------------	---

Amasar enérgicamente durante 5 minutos y dejar leudar durante 1 1/2 hora.

Quitar el aire y dejar leudar 30 minutos más. Estirar, cortar con cortador de roscas y dejar leudar nuevamente 30 minutos sin tapar para que forme corteza. Freír en aceite caliente. Escurrir sobre papel absorbente.

Espolvorear con abundante azúcar impalpable mientras están tibios.

Panes rápidos

Cuando se desee agregar al desayuno, al té o a las comidas, el atractivo del pan caliente, se encontrará en esta sección recetas de scones, molletes, panqueques y waffles, todos de rápida preparación.

Se pueden ir realizando mientras se arregla la mesa y se calienta el agua o la leche para el té o el café.

Scones de polvo de hornear:

Horno: 450°F (230°C) 12 minutos

Cantidad: 12 medianos

Cernir juntos dentro del bol

2 tazas harina
4 ctas. polvo de hornear
1 cta. sal

Deshacer dentro de la harina

$\frac{1}{3}$ taza manteca

Agregar

$\frac{2}{3}$ taza leche

Mezclar ligeramente para hacer una masa bien tierna. Amasar suavemente sobre una tabla. Estirar de 2 cms. de espesor. Cortar en redondeles de 4 cms. de diámetro. Colocar sobre chapa enmantecada y hornear.

Servir calientes con manteca, jalea, mermelada, miel, etc.

Variaciones:

Scones cuadrados de naranja:

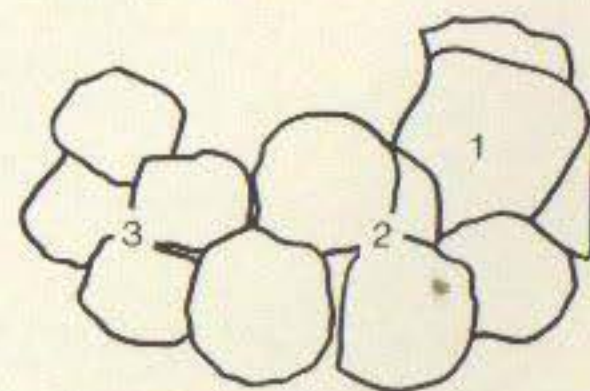
Agregar 1 Cda. de azúcar y 2 ctas. ralladura de naranja a la receta básica. Estirar de 1 $\frac{1}{2}$ cm. de espesor y cortar en cuadrados de 5 cms. de lado. Untarlos con jugo de naranja y espolvorearlos con azúcar o mojar un cuadrado de azúcar con jugo de naranja y ponerlo encima un poco hundido en la masa.

Scones de queso:

Agregar $\frac{1}{2}$ taza de queso picante rallado a los ingredientes secos de la receta básica.

Scones de aceite:

Sustituir en la receta de scones la manteca por aceite mezclado con la leche.



1 Pan de naranja y nuez, pág. 320.

2 Molletes, pág. 317.

3 Scones.





Deshacer la manteca dentro de la harina.



Agregar toda la leche rápidamente.

Scones de crema:

Usar solamente $\frac{1}{4}$ taza manteca en la receta básica y sustituir la leche por $\frac{1}{3}$ taza de crema doble y dos huevos algo batidos (reservando una pequeña cantidad de clara). Unir y estirar la masa, cortarla en cuadrados o triángulos, untar con clara de huevo diluida con agua. Espolvorear con azúcar granulada y hornear.

Scones de emergencia:

Utilizar 1 taza de líquido para la receta básica, mezclar y colocar por cucharaditas sobre una chapa enmantecada. Hornear.

Scones rellenos:

Con la masa de scones puede envolverse cualquier bocado de jamón, sardinas, atún, choricitos, frankfurters, etc., para hacer arrolladitos o pastelitos.

Scones de panceta:

Dorar 4 ó 6 rebanadas de panceta. Escurrirla y picarla. Mezclarla con los ingredientes secos de la receta básica.

Scones suecos para el té:

Preparar la receta básica y estirar de $\frac{1}{2}$ cm. de espesor, cortar en cuadrados de 5 cms. de lado, doblar al medio y pasar por $\frac{1}{2}$ taza manteca derretida y $\frac{3}{4}$ taza azúcar con $\frac{1}{2}$ cta. canela. Hornear.

Scones de harina integral:

Sustituir en la receta básica 1 taza de harina por 1 taza de harina integral, gofio, o harina de maíz, etc.

Orientales con dátiles:

Cocinar 1 taza de dátiles picados con la pulpa y el jugo de 1 naranja, hasta formar una pasta espesa. Enfriar. Estirar en forma rectangular la receta básica de $\frac{3}{4}$ cms. de espesor. Untar con manteca derretida y azúcar rubia. Cortar a lo largo en tres partes. Dividir el relleno en tres. En el centro de cada masa poner una faja de relleno. Doblar sobre el relleno los lados de la masa. Cortar en trozos de 2 cms. Ponerlos sobre una chapa enmantecada con los lados unidos para abajo. Hornear en horno caliente alrededor de 12 minutos.

Scones a la inglesa:

A la receta básica (utilizando sólo $\frac{1}{2}$ taza de leche) agregar 2 Cdas. de azúcar y 1 huevo ligeramente batido. Estirar la masa de $1 \frac{1}{2}$ cms. de espesor y cortar en triángulos y rombos. Ponerlos sobre chapa enmantecada un poco separados entre sí, untar con leche, espolvorear con azúcar y hornear.

Pan irlandés:

Agregar 1 Cda. de manteca, 1 Cda. de azúcar, 1 taza de pasas de uva sin semillas y 1 Cda. de semillas de anís a la receta básica. Extender sin amasar en un molde redondo de 20 cms. de diámetro y hornear durante 30 minutos.



Amasar suavemente, usando poca harina.

Arrollados de canela:

Preparar la receta básica y estirlarla de $\frac{1}{2}$ cms. de espesor. Untarla con manteca derretida, espolvorearla con 2 Cdas. de azúcar, $\frac{1}{3}$ cta. canela y si se desea $\frac{1}{3}$ taza pasas y 2 Cdas. cáscara de limón abrigantada finamente picada. Arrollar. Cortar en trozos de 2 cms. de espesor y poner sobre chapa enmantecada con el lado cortado para arriba. Hornear.

Arrollados de verdura:

Preparar la receta básica, estirlarla de $\frac{1}{2}$ cm. de espesor y cubrir con relleno de verduras. Arrollar. Cortar en trozos de 2 cms. de espesor y poner sobre chapa enmantecada con el lado cortado para arriba. Hornear. Servir calientes con salsa blanca de queso (ver pág 210).



Estirar parejo y cortar con molde enharinado.

Relleno de verdura:

Salta | $\frac{1}{4}$ taza aceite
| $\frac{1}{2}$ cebolla picada

Agregar y saltar 2 tazas acelgas o espinacas cocidas, escurridas y picadas.

**Quitar del fuego
y agregar**

1 huevo crudo
 $\frac{3}{4}$ cta. sal
 $\frac{1}{2}$ cta. orégano
pizca pimienta
 $\frac{1}{2}$ taza queso rallado



Extender el relleno y arrollar.



Arrollados de jamón o queso:

Preparar la masa como para hacer un arrollado de canela, untar con manteca y mostaza en pasta y cubrir con rebanadas de jamón, queso rallado o jamón picado. Arrollar, cortar y hornear.

Arrollados con caramelo:

Preparar una tortera de 22 cms. de diámetro con 4 Cdas. de manteca derretida y cubrir con $\frac{3}{4}$ taza de azúcar rubia. Colocar encima de la mezcla arrollados de canela. Hornear durante 20 minutos. Al sacar del horno darlos vuelta enseguida sobre una fuente. Servirlos calientes.

Arrollados de higo:

Preparar una receta de scones de harina integral, agregando 1 Cda. azúcar rubia a los ingredientes secos. Estirar y terminar como los arrollados de canela utilizando para relleno $\frac{1}{2}$ taza azúcar rubia, 1 taza de pasas de higo picadas y el jugo de $\frac{1}{2}$ limón.

Teasers: Horno: 400°F (205°C)
25 minutos

Estirar una masa de scones bien finita y cortar en redondeles de 4 cms. de diámetro.

Cortar 200 grs. de jamón cocido en la misma forma.

Encimar alternando cuatro redondeles de masa y tres de jamón; colocar verticalmente en molde de mollete enmantecado. Hornear.

Cinkets de canela:

Preparar como los arrollados de canela pero en vez de hornearlos, freírlos. Espolvorearlos con azúcar impalpable.

Pizza: Horno: 425°F (220°C)

Preparar doble receta de scones y colocarla en molde redondo enmantecado. Si se desea con masa gruesa ponerla en molde chico, si la masa se prefiere fina ponerla en un molde más grande.

Salsa: Calentar en una sartén hasta que parte del líquido se haya evaporado, 2 tazas tomates al natural ó $\frac{1}{2}$ kgr. tomates frescos. Agregar $\frac{1}{2}$ cebolla picada y cocinar 5 minutos más;

Quitar del fuego y agregar:

	$\frac{1}{2}$ taza aceite
	$\frac{1}{2}$ cta. sal
	$\frac{1}{4}$ cta. pimienta
	1 cta. orégano
	$\frac{3}{4}$ taza queso rallado

Extender la salsa sobre la masa de scones y hornear durante 30 minutos en horno caliente. Si se desea se puede colocar sardinas, anchoas o salchichas sobre la masa antes de verter la salsa.

Torta de jamón y queso:

Preparar la masa de scones, estirla en dos partes. Cubrir el fondo de la tortera enmantecada con la mitad de la masa. Cubrir la masa con jamón, queso y si se desea, una camada finita de salsa blanca, espesa. Tapar con la otra mitad de la masa. Hornear.

Fainá:

Horno: 450°F (230°C) 30 minutos

Remojar durante 1 hora

2 tazas harina de garbanzos
 1/2 taza harina
 2 1/2 tazas agua
 1 1/2 cta. sal

Agregar y revolver

1 Cda. aceite

Calentar en una asadera grande de 20 x 40 cms.

3 Cdas. aceite

Verter la masa encima. Hornear.

Molletes:

Horno: 450°F (230°C) 25 minutos

Cantidad: 18 medianos

Cernir juntos dentro de un bol

2 1/4 tazas harina
 4 ctas. polvo de hornear
 1/2 cta. sal
 1/4 taza azúcar

Agregar rápidamente y mezclar nada más que hasta que los ingredientes se humedezcan

1 taza leche
 1 huevo
 3 Cdas. manteca derretida

Llenar hasta 2/3 los moldes de molletes enmantecados y hornear.
 Servir calientes.

Variaciones:**Molletes de leche agria:**

En la receta básica utilizar sólo 2 ctas. de polvo de hornear y agregar 1/2 cta. de bicarbonato de soda; sustituir la leche fresca por leche agria.

Molletes de harina integral:

En la receta básica utilizar sólo 1 1/2 taza de harina blanca y agregar 1 taza de harina integral gruesa o fina. Usar sólo 3 ctas. polvo de hornear.

Molletes de gofio:

En la receta básica utilizar 1 1/2 taza de harina y agregar 3/4 taza de gofio.

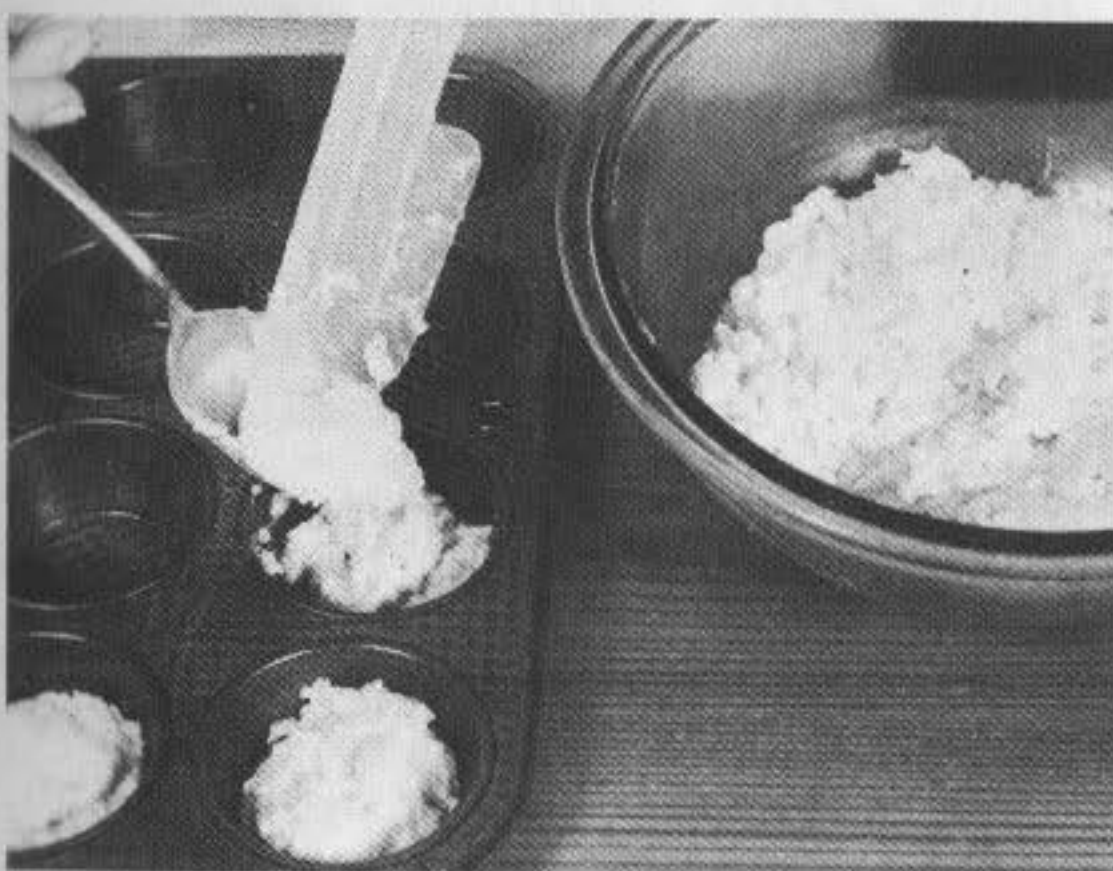
Molletes de manzana:

En la receta básica, agregar 3/4 cta. canela y 1/4 cta. nuez moscada a los ingredientes secos y 3/4 taza manzana rallada a la mezcla de leche y huevo. Aumentar la cantidad de manteca a 1/3 taza.

(sigue)



Combinar los líquidos con los ingredientes secos. Mezclar rápidamente.



Colocar en los moldes.



Servir calientes.

Molletes de panceta:

Agregar $\frac{1}{2}$ taza de panceta tostada y picada a los ingredientes secos de la receta básica.

Molletes de ciruelas:

Agregar a los ingredientes secos de la receta básica $\frac{1}{4}$ taza azúcar rubia, $\frac{1}{4}$ cta. nuez moscada molida y $\frac{3}{4}$ taza de orejones de ciruelas picados (sin remojar).

Molletes con sorpresa:

Preparar la receta básica. Verter masa en los moldes hasta la mitad, poner una cucharadita de jalea en el centro y llenar los moldes hasta $\frac{2}{3}$ con el resto de la masa.

Molletes de avena:

En la receta básica utilizar sólo $1 \frac{1}{2}$ taza de harina y agregar 1 taza avena. Usar sólo 3 ctas. polvo de hornear.

Molletes de maíz:

En la receta básica utilizar sólo 1 taza de harina y agregar $1 \frac{1}{2}$ taza harina de maíz.

Molletes de germen de trigo:

En la receta básica utilizar sólo $1 \frac{1}{2}$ taza harina y agregar 1 taza germen de trigo. Usar sólo 3 ctas. polvo de hornear. Se puede sustituir el azúcar por azúcar rubia.

Molletes de arroz:

Reducir la harina en la receta básica a $1 \frac{3}{4}$ taza. Agregar 1 taza arroz cocido y 1 huevo más a la mezcla de leche, huevo y manteca.

(sigue)

Molletes de queso:

Agregar $\frac{1}{2}$ taza de queso rallado a los ingredientes secos en la receta básica.

Molletes de crema:

En la receta básica sustituir la manteca y la leche por 1 taza de crema doble.

Molletes de banana:

Reducir la leche en la receta básica a $\frac{1}{3}$ taza y agregar 1 taza de bananas deshechas a la mezcla de leche, huevo y manteca.

PANES DE POLVO DE HORNEAR:

Los panes de polvo de hornear se preparan rápidamente por el método de molletes. Tienen la ventaja de que pueden variarse utilizando distintas harinas y/o agregando frutas secas, etc. Son apropiados para servir con el té ya sea en rebanadas o para hacer sandwiches. Si se sirven un día después de haberlos hecho, tienen mejor sabor y se cortan más fácilmente.

Pan de nuez:

Horno: 350°F (175°C) 60 - 70 minutos

Cernir juntos

3 tazas harina
4 ctas. polvo de hornear
1 cta. sal
 $\frac{3}{4}$ taza azúcar

Añadir a los ingredientes secos

$\frac{3}{4}$ taza nueces picadas

Mezclar y agregar rápidamente

1 huevo
2 Cdas. manteca derretida
1 $\frac{1}{4}$ taza leche

Verter en molde de pan enmantecado y hornear. Probar con un mondadiente para saber si está cocido.

Variaciones:**Pan de dátiles:**

Preparar como el pan de nuez pero sustituir las nueces por 1 taza de dátiles picados en trocitos.

Pan de naranja:

Preparar la receta de pan de nuez, pero utilizar sólo $\frac{1}{2}$ taza de nueces y agregar $\frac{1}{2}$ taza de cáscara de naranja abrida picada.

Pan de dátiles y harina integral:

Preparar como el pan de nuez sustituyendo la mitad de la harina por 1 $\frac{1}{2}$ taza de harina integral gruesa o fina. Utilizar 1 taza de dátiles picados y $\frac{1}{2}$ taza de nueces picadas.

Pan de miel:

Horno: 350°F (175°C) 60 - 70 minutos

Cernir juntos

2 1/2 tazas harina
 4 ctas. polvo de hornear
 1/8 cta. bicarbonato de soda
 1 cta. sal
 1/2 cta. canela
 1 cta. jengibre

Poner en un bol en el orden dado

1 huevo ligeramente batido
 1/2 taza miel
 1/2 taza leche

Agregar los ingredientes secos y mezclar rápidamente.
 Verter en molde de pan enmantecado y hornear.

Pan de naranja y nuez:

Horno: 350°F (175°C) 45 minutos

Combinar dentro de un bol

1 taza miel
 1 huevo ligeramente batido
 3/4 taza jugo de naranja
 2 Cdas. manteca derretida
 1 1/2 Cda. ralladura de naranja

Cernir juntos y agregar

3 tazas harina
 4 ctas. polvo de hornear
 1/4 cta. bicarbonato de soda
 1/2 cta. sal

Agregar

3/4 taza nueces picadas

Verter en molde de pan enmantecado y hornear.

Pan de ciruelas:

Horno: 350°F (175°C) 60 - 70 minutos

Mezclar

1 taza azúcar
 2 Cdas. manteca blanda
 1 huevo ligeramente batido
 1/2 taza jugo de ciruelas
 1 taza ciruelas cocidas picadas
 1 taza leche

Mezclar y agregar

1 taza harina integral fina
 2 tazas harina
 2 1/2 ctas. polvo de hornear.
 1/2 cta. sal

Verter en molde de pan enmantecado y hornear.

Pan de banana:

Horno: 350°F (175°C) 50 minutos

Cernir juntos

2 tazas harina
 3 ctas. polvo de hornear
 1/2 cta. sal
 1/2 taza azúcar

*Poner en un bol en el orden dado y
 luego agregar a los ingredientes
 secos ya pronti*

2 huevos ligeramente batidos
 1/3 taza manteca derretida
 1 taza bananas deshechas

Verter en molde de pan enmantecado y hornear.

Pan de manteca de maní:

Horno: 350°F (175°C) 50 Minutos

Cernir juntos

3 tazas harina
 1/3 taza azúcar
 4 ctas. polvo de hornear
 1 cta. sal

*Deshacer dentro de los
 ingredientes secos*

1/4 taza manteca
 1/2 taza manteca de maní

Agregar

2 huevos

Mezclado con

1 taza leche

Verter en molde de pan enmantecado y hornear.

Pan de cocoa:

Horno: 350°F (175°C) 45 minutos

Cernir juntos

2 1/2 tazas harina
 4 ctas. polvo de hornear
 1/2 cta. sal
 1/2 cta. bicarbonato de soda
 1/3 taza cocoa
 3/4 taza azúcar

*Poner en un bol en el orden dado y
 luego agregar los ingredientes
 secos ya pronti*

1 huevo ligeramente batido
 1 taza leche
 1/4 taza manteca derretida

Verter en molde de pan enmantecado y hornear.

Pan butterscotch:

Horno: 350°F (175°C) 45 minutos

<i>Mezclar</i>	1 taza azúcar rubia 2 Cdas. manteca derretida 1 huevo
<i>Agregar batiendo</i>	1 taza leche
<i>Cernir juntos y agregar</i>	3 tazas harina 4 ctas. polvo de hornear 1/4 cta. sal
<i>Agregar revolviendo</i>	1/2 taza nueces picadas

• Verter en molde de pan enmantecado y hornear.

Pan integral de higos:

Horno: 350°F (175°C) 50 minutos

<i>Cernir juntos</i>	2 tazas harina 4 ctas. polvo de hornear 1/2 cta. bicarbonato de soda 1 cta. sal 1/4 taza azúcar
<i>Agregar y mezclar</i>	2 tazas harina integral
<i>Mezclar y agregar</i>	2 tazas leche 1/2 taza melaza
<i>Agregar</i>	1 taza pasas de higos picados

Verter en molde de pan enmantecado y hornear.

Pan de zanahoria:

Horno: 350°F (175°C) 45 minutos

<i>Mezclar</i>	3 tazas zanahoria rallada 1/2 taza azúcar 1/2 taza aceite 1 cta. vainilla
<i>Cernir juntos y agregar</i>	3 tazas harina 4 ctas. polvo de hornear 1 cta. sal

Verter en molde de chimenea o de molletes enmantecado. Hornear.

Pan de miel, dátiles y nueces:

Horno: 350°F (175°C) 50 minutos

<i>Mezclar</i>	1 huevo
	1/2 taza miel
	2 Cdas. manteca blanda
	1/2 taza leche
<i>Cernir juntos y agregar</i>	3 tazas de harina
	1/4 cta. bicarbonato de soda
	1/2 cta. sal
	4 ctas. polvo de hornear
<i>Agregar</i>	2/3 taza dátiles picados
	2/3 taza nueces picadas

Verter en molde de pan enmantecado y hornear.

Pan de cereales:

Horno: 350°F (175°C) 45 minutos

<i>Cernir juntos</i>	1 1/2 taza harina
	5 ctas. polvo de hornear
	1/2 cta. sal
	1/4 taza azúcar
<i>Mezclar y agregar</i>	1/4 taza harina de maíz
	1 taza harina integral
	1/2 taza avena cocimiento rápido
	1/2 taza pasas sin semillas (si se desea)
<i>Agregar y batir vigorosamente hasta que esté mezclado</i>	1 1/2 taza leche
	1 Cda. manteca blanda

Verter en molde de pan enmantecado y hornear.

Pan de maíz:

Horno: 400°F (205°C) 30 minutos

<i>Batir</i>	2 huevos
	1 1/4 taza leche
<i>Mezclar y agregar</i>	3/4 taza harina
	1 1/2 taza harina de maíz
	4 ctas. polvo de hornear
	1 cta. sal
	2 Cdas. azúcar
<i>Derretir y mezclar con la masa</i>	1/2 taza manteca

Verter en molde de molletes enmantecado. Hornear.



Estirar y cortar.



Freír en abundante aceite.



Servir espolvoreados con azúcar impalpable.

Doughnuts (Rosquitas Americanas):

Cantidad: 3 docenas

Batir

4 yemas ó 2 huevos enteros

Agregar batiendo

1 taza azúcar
2 Cdas. manteca blanda
 $\frac{3}{4}$ taza leche

Cernir juntos y añadir

$3\frac{1}{2}$ tazas harina
4 ctas. polvo de hornear
 $\frac{1}{2}$ cta. sal
 $\frac{1}{4}$ cta. nuez moscada
 $\frac{1}{4}$ cta. canela

Enfriar bien la masa en el refrigerador con preferencia de un día para el otro o por lo menos 2 horas. Estirar 1 cm. de espesor sobre tabla enharinada, cortar con un cortador de roscas pasado por harina y freír en aceite a 185°C (365°F). Servir con azúcar impalpable o granulada por arriba, o bañarlos con azúcar impalpable diluida en agua cuando todavía están calientes.

Waffles:

Cantidad: 8 waffles

Cernir

2 tazas harina
 $\frac{1}{2}$ cta. sal
4 ctas. polvo de hornear

Mezclar

2 yemas batidas
 $1\frac{1}{2}$ taza leche
6 Cdas. manteca derretida

Mezclar los ingredientes secos con los líquidos e incorporar

2 claras batidas a nieve

(sigue)

*Variaciones:***Waffles con queso:**

Agregar a la receta básica $\frac{1}{2}$ taza de queso rallado.

Waffles con nuez:

Verter la masa sobre la plancha y esparcir 2 Cdas. de nueces picadas por encima.

El cocido:

Generalmente las planchas de waffles no necesitan ser enmantecadas. Con la misma manteca de la masa es suficiente para que el waffle no se pegue.

Si tiene control automático esperar a que esté a la temperatura adecuada, si no, verter gotas de agua y si bailan ligeramente, está pronta.

Para verter la masa sobre la plancha, volcar en el centro y dejarla correr hacia los costados. No echar demasiada.

Servir con manteca y almíbar, miel o dulce de leche.

Waffles con jamón o panceta:

Agregar a la receta básica $\frac{1}{2}$ taza de jamón o panceta fría picados o verter sobre la plancha parte de la masa, poner una rebanada de jamón y verter otro poco de masa encima.



Verter con un cucharón la cantidad justa para llenar la plancha.

Waffles de chocolate y nuez:

Cantidad: 8 waffles

Cernir juntos

2 tazas harina
4 ctas. polvo de hornear
 $\frac{1}{2}$ taza azúcar
1 cta. sal
3 Cdas. cocoa

Agregar

$\frac{1}{2}$ taza nueces picadas

Mezclar

2 yemas batidas
 $1 \frac{1}{2}$ taza leche
1 cta. vainilla
 $\frac{1}{2}$ taza manteca derretida

Agregar los ingredientes secos a los líquidos.

Incorporar

2 claras batidas a nieve

Panqueques franceses:

Cantidad: 10 panqueques medianos

<i>Calentar</i>	1 taza leche 2 Cdas. manteca
<i>Enfriar un poco y agregar</i>	2 huevos batidos 1/2 taza harina 1 cta. polvo de hornear 1/2 cta. sal

Batir hasta que esté suave. (Se facilita esta operación batiendo todo junto en la licuadora).

Para freír utilizar una sartén mediana, calentarla y engrasarla con aceite, manteca o tocino, lo suficiente para que la masa de panqueques se deslice con facilidad. La masa es muy líquida, y debe dejarse correr y cubrir el fondo de la sartén. Dorar y dar vuelta.

Crepes suzettes:

Agregar 2 ctas. ralladura de limón a la mezcla de panqueques franceses. Cocinar en una sartén de tamaño mediano. Arrollar y calentar en fuente de horno o en sartén grande con la salsa siguiente:

Salsa crepe suzette:

<i>Derretir</i>	6 Cdas. manteca
<i>Agregar gradualmente</i>	1 taza azúcar impalpable
<i>Añadir</i>	2 ctas. ralladura de naranja 1/3 taza jugo naranja 1/3 taza curaço

Cuando está bien caliente agregar los panqueques y llevar a punto de hervor.

Añadir 1/3 taza ron

Calentar e incendiar.
Servir inmediatamente.

Panqueques americanos:

Cantidad: 30 panqueques de 10 cms. de diámetro

<i>Cernir</i>	3 tazas harina 1 cta. sal 5 ctas. polvo de hornear 3 Cdas. azúcar
<i>Mezclar y agregar</i>	2 yemas batidas 2 1/4 tazas leche 2 Cdas. manteca derretida

(sigue)

Incorporar

2 claras batidas a
punto de nieve

Cocinar sobre una plancha suficientemente caliente para que al salpicarla por encima con unas gotas de agua fría, éstas bailen. Untar la plancha con un trozo de tocino o panceta pinchada en el tenedor. Verter la masa con un cucharón sobre un mismo punto para que el panqueque se forme solo. Cocinar; dar vuelta con una espátula ancha cuando la superficie del panqueque esté llena de burbujas.

Servir calientes con manteca, almíbar, jalea o dulce.

Para conservarlos calientes, se pueden poner entre servilletas en horno tibio.

Variaciones:

Panqueques de queso:

Agregar $\frac{1}{2}$ taza queso rallado a la receta básica.

Panqueques de manzana con caramelo:

Usar la receta de panqueques americanos aumentando la cantidad de leche en $1 \frac{1}{4}$ taza (total $3 \frac{1}{2}$ tazas). Al cocinar los panqueques utilizar $\frac{1}{4}$ manzana rebanada finita en cada uno.

Una vez prontos derretir en la panquequera $\frac{1}{4}$ taza azúcar hasta que forma caramelo. Deslizar allí el panqueque por ambos lados. Servirlo sobre plato enmantecado. Repetir este proceso con cada panqueque.



Untar la plancha.



Formar los panqueques.



Dar vuelta.

Panqueques continentales:

A medida que se vayan haciendo los panqueques americanos de 20 cms. de diámetro cubrir cada uno con jalea y mantener en el horno tibio, repitiendo

la operación hasta obtener 8 ó 9 capas. Dejar el último sin jalea y espolvorearlo con azúcar impalpable. Cortar como cualquier torta y servir caliente.

Popovers (Primos hermanos de las bombas):

Horno: 425°F (220°C) 35 minutos

Cantidad: 10 de tamaño mediano

(Los moldes enmantecados deben calentarse junto con el horno).

Batir hasta que esté suave, o licuar

2 huevos
1 taza leche
1 taza harina
1/2 cta. sal

Verter en moldes de molletes ya calientes, enmantecados y hornear. Servir inmediatamente con manteca y jalea.



Los popovers deben servirse en cuanto salen del horno.

Tortas fritas:

Cernir

1 1/2 cta. sal
2 tazas de harina

Agregar

1/4 taza grasa o manteca blanda
1/2 taza leche o agua tibia

Mezclar la masa y amasar hasta que quede suave. Formar las tortas a mano tomando un pedacito de masa y estirándola redonda de 10 a 15 cms. de diámetro.

Freír en grasa caliente 185°C (365°F). Escurrir y conservar calientes.

ca-
pol-
ortar
te.

utos
iano



ano
de

Tortas

¿Quién no ha deseado presentar una torta tan hermosa como las que aparecen en las revistas? Es más fácil de lo que parece. Pero, para lograrlo, es necesario seguir las instrucciones de la receta, medir con exactitud y tener en cuenta las siguientes instrucciones:

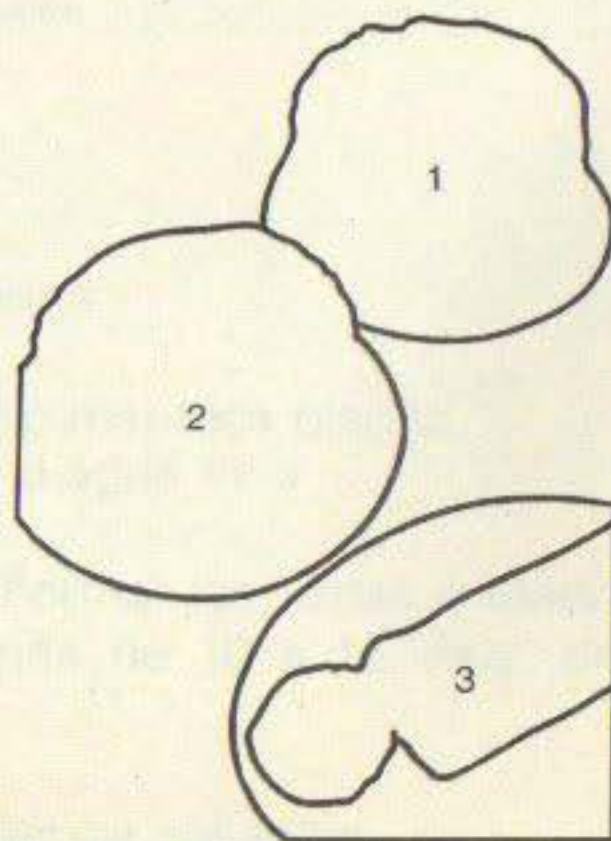
Horno: El éxito de la torta depende mayormente del calor parejo del horno. Recomendamos que sea bien aislado y con control termostático. Es importante respetar la temperatura de cada receta. La torta debe ser colocada en el centro del horno para que quede suficiente espacio alrededor para que circule libremente el aire caliente.

Tiempo: La torta está pronta cuando se haya dorado y:

Al pincharla con una pajita o mondadientes, éste sale limpio.

Al presionar la superficie de la torta con la yema de los dedos la masa vuelve y no queda marcada. El tiempo dado en cada receta es bastante aproximado

Moldes: Se sugieren los moldes más apropiados para cada torta, pero se pueden cambiar las formas siempre que la capacidad sea la misma. Cuando se prepara mayor cantidad de masa para moldes grandes es necesario hornear la torta a temperaturas más bajas durante más tiempo para que se cocine el centro sin quemarse exteriormente.



1 Torta de ajedrez, pág. 340.

2 Torta negra del diablo, pág. 342.

3 Arrollado con crema y frutillas, pág. 334.



Torta de Angel:

Horno: 300°F (140°C) 90 min.

Molde: Tortera con chimenea 22 x 10 cms.

Batir hasta que esté espumosa

	1 taza claras
	1 cta. cremor tártaro
	1 cta. vainilla
	1/4 cta. sal

Agregar por cucharadas y seguir batiendo

2/3 taza azúcar cernida

Cernir juntos e incorporar gradualmente con movimiento lento

	1 taza harina modificada, cernida
	2/3 taza azúcar cernida

Verter en molde de chimenea sin enmantecar. Hornear.

Dejar enfriar dentro del molde dado vuelta sobre un embudo (ver pág. 339).

Bizcochuelo de mármol:

Horno: 300°F (140°C) 90 minutos

Molde: Tortera con chimenea 25 x 11 cms.

Batir hasta que estén firmes

	1 1/2 taza claras
	1 cta. cremor tártaro
	1/2 cta. sal

Incorporar lentamente

1 taza y 2 Cdas. azúcar

Dividir el batido en dos.

A una parte incorporarle

	1/2 taza harina modificada, cernida
	1/2 cta. vainilla

A la otra parte incorporarle

	6 yemas batidas hasta que están espesas y color limón
--	---

Y agregarle de a poco

	2/3 taza harina modificada cernida
	1/2 cta. extracto de naranja

Verter en porciones alternando las mezclas dentro del molde con chimenea sin enmantecar. Hornear. Dejar enfriar en molde dado vuelta. Desmoldar cuando esté totalmente fría.

Torta de Angel Mock:

Horno: 350°F (175°C) 45 minutos

Molde: Tortera con chimenea 20 x 8 cms.

Mezclar bien

	1 taza azúcar
	1 1/3 taza harina modificada, cernida
	3 ctas. polvo de hornear
	1/2 cta. sal

Verter lentamente sobre la mezcla $\frac{2}{3}$ taza leche caliente

Incorporar a la mezcla 2 claras batidas a nieve

Hornear en molde de chimenea enmantecado. Desmoldar y enfriar sobre rejilla de alambre.

Bizcochuelo:

Horno: 300°F (140°C) 75 minutos

Molde: Tortera con chimenea 20 x 8 cms.

*Batir hasta que estén espesas y
y color limón* | 5 yemas

Agregar gradualmente $\frac{1}{2}$ taza azúcar

*Añadir de a una cucharada,
batiendo vigorosamente* | 3 Cdas. agua hirviendo

*Mezclar y agregar por cucharadas,
batiendo con cuchara de madera* | $\frac{1}{2}$ taza azúcar
1 taza harina modificada, cernida

*Batir hasta que formen picos, pero
que no hayan perdido el brillo* | 5 claras
 $\frac{3}{4}$ cta. cremor tártaro
 $\frac{1}{4}$ cta. sal
1 cta. vainilla

Incorporar lentamente la mezcla de yema a las claras batidas. Verter en molde con chimenea sin enmantecar. Hornear. Dejar enfriar con el molde dado vuelta y desmoldar cuando esté completamente frío. (Ver fotos pág. 339).

Torta luz de sol:

Horno: 300°F (140°C) 90 minutos

Molde: Tortera con chimenea 25 x 11 cms.

*Batir hasta que estén espesas
y color limón* | 7 yemas

Agregar gradualmente $\frac{3}{4}$ taza azúcar impalpable

Agregar de una sola vez 1 taza harina modificada, cernida

Batir a nieve 10 claras

con | $\frac{1}{4}$ cta. cremor tártaro
1 cta. extracto de limón o almendras
1 cta. sal
 $\frac{3}{4}$ taza azúcar impalpable

Incorporar la mezcla de yemas a las claras batidas. Verter en molde de chimenea sin enmantecar. Hornear. Dejar enfriar con el molde dado vuelta y desmoldar cuando esté completamente frío.

Bizcochuelo cremoso:

Horno: 325°F (165°C) 30 minutos

Molde: Tortera con chimenea 20 x 8 cms. o
torteras redondas 22 x 3 cms.

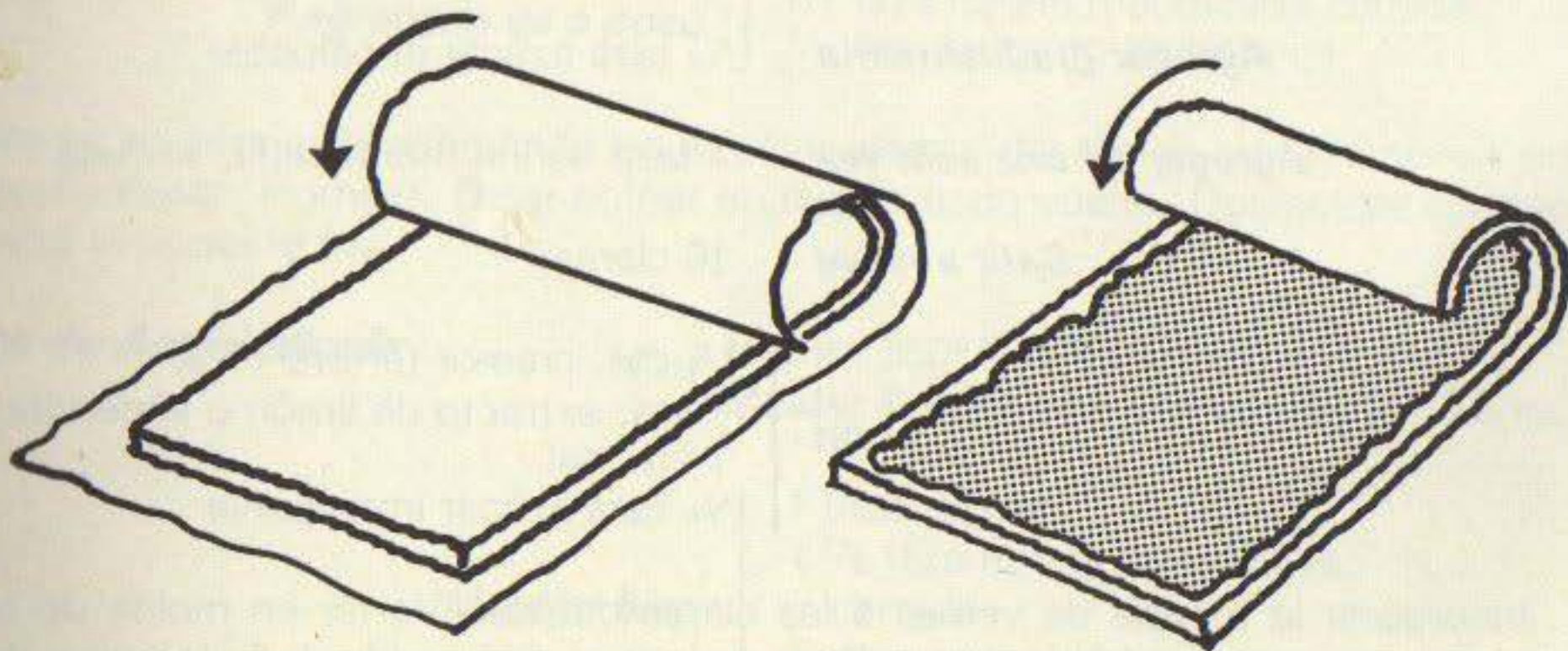
<i>Batir hasta que estén espesas y color limón</i>	4 yemas
<i>Agregar gradualmente</i>	1/2 taza azúcar
<i>Añadir por cucharaditas</i>	3 Cdas. agua
<i>Mezclar y agregar</i>	1/2 taza azúcar 1 taza harina modificada, cernida 1 1/4 cta. polvo de hornear 1/4 cta. sal
<i>Incorporar con movimiento suave</i>	4 claras batidas a nieve 1 cta. vainilla

1. Si se hornea en molde con chimenea, no enmantecar y dejar enfriar dentro del molde.
2. Si se hornea en torteras chatas, forrar con papel el fondo y enmantecar. Se puede desmoldar en seguida.

Variaciones:**Bizcochuelo arrollado:**

Horno: 400°F (205°C) 12 minutos

Utilizar la receta base de bizcochuelo cremoso. Verter en asadera chata rectangular previamente forrada con papel enmantecado. Hornear. Dar vuelta el bizcochuelo sobre un papel espolvoreado con azúcar impalpable. Cortar los bordes con cuchillo de pan. Untar con mermelada o cualquier otro relleno. Arrollar. Envolver con el mismo papel. Para que quede bien formado, dejar envuelto hasta que enfríe.



Arrollar caliente con la ayuda de un papel.

Quitar el papel, rellenar y volver a arrollar.

Torta moca:

Agregar $\frac{1}{2}$ taza de nueces picadas al bizcochuelo cremoso. Hornear en molde con chimenea, sin enmantecar. Enfriar. Cortar en dos, rellenar y cubrir con relleno francés de café.

Torta Viena:

Hacer el bizcochuelo cremoso usando 6 claras en vez de 4. Hornear en tortera con chimenea mediana. Enfriar. Desmoldar. Cortar en forma transversal en 4 capas del mismo espesor. Hacer el relleno de manteca y darle sabor a una tercera parte con 25 grs. de chocolate derretido. Utilizar el relleno de chocolate entre las capas de abajo y arriba. Utilizar las otras $\frac{2}{3}$ partes en el centro y para cubrir la torta. Espolvorear la superficie con almendrado.

Relleno de manteca:**Mezclar:**

	$\frac{1}{3}$ taza azúcar
	$\frac{1}{3}$ taza harina

Agregar revolviendo constantemente:

2 tazas de leche caliente

Cocinar revolviendo constantemente hasta que espese.

Agregar:

	1 taza manteca
	$\frac{1}{2}$ cta. vainilla

Enfriar.

Almendrado:

Derretir en una sartén 1 taza azúcar.

Quitar del fuego y agregar

$\frac{3}{4}$ taza nueces picadas

Verter sobre un mármol. Picar.

Relleno francés de café:

Batir: 1 taza crema doble

Agregar: $\frac{1}{4}$ taza azúcar impalpable

Incorporar: 1 clara batida a nieve

Añadir: 1 Cda. café en polvo.



1ª capa: relleno de manteca de chocolate.

2ª capa: relleno de manteca.

3ª capa: relleno de manteca de chocolate.



Refrigerar 12 horas antes de servir.

Bizcochuelo sueco:

Horno: 350°F (175°C) 40 minutos

Molde: Tortera con chimenea 20 x 8 cms.
o molde de pan.*Batir hasta que están espesas y
color limón*

3 yemas

Agregar en tres veces

1 taza azúcar

Agregar en tres veces batiendo $\frac{1}{2}$ taza agua fría*Cernir y agregar*1 $\frac{1}{2}$ taza harina modificada,
cernida
2 ctas. polvo de hornear
 $\frac{1}{4}$ cta. sal*Incorporar*3 claras batidas a nieve
 $\frac{1}{2}$ cta. extracto de limón

Hornear en molde sin enmantecar. Enfriar en molde dado vuelta.

Bizcochuelo de yema:

Horno: 350°F (175°C) 45 minutos

Molde: Tortera con chimenea 20 x 8 cms.
o asadera rectangular 32 x 20 x 5 cms.*Batir hasta que estén espesas y color
limón*

6 yemas

Agregar gradualmente

1 taza azúcar

Continuar batiendo.

*Añadir gradualmente siempre batiendo*1 $\frac{1}{2}$ Cda. jugo de limón
1 cta. ralladura de limón
 $\frac{1}{2}$ taza agua hirviendo*Cernir y agregar*1 $\frac{2}{3}$ taza harina modificada,
cernida
 $\frac{1}{2}$ cta. sal
2 ctas. polvo de hornear

Verter en tortera con chimenea o asadera sin enmantecar. Hornear.

Bizcochuelo de chocolate:

Usar cualquier receta de bizcochuelo, sustituyendo $\frac{2}{3}$ taza de harina y $\frac{1}{3}$ taza de cacao por cada taza de harina que pide la receta.

Bizcochuelo de leche caliente:

Horno: 350°F (175°C) 30 minutos

Molde: Asadera 25 x 18 x 4 cms.

<i>Calentar</i>	$\frac{1}{2}$ taza leche 1 Cda. manteca
<i>Batir</i>	2 huevos
<i>Agregar</i>	1 taza azúcar
<i>Mezclar y agregar</i>	$1\frac{1}{4}$ taza harina modificada cernida 2 ctas. polvo de hornear $\frac{1}{2}$ cta. sal

Agregar la leche caliente muy rápidamente y verter en molde enmantecado. Hornear.

Brazo gitano:

Horno: 400°F (205°C) 8 minutos
asadera rectangular 35 x 24 x 2 cms.

<i>Batir en un bol a baño maría (cuidando que el agua no llegue a hervir) hasta que quede espumoso y espeso</i>	4 huevos $\frac{1}{4}$ taza azúcar cernida
<i>Retirar del baño maría y agregar</i>	$\frac{1}{2}$ cta. vainilla
<i>Cernir juntos e incorporar lentamente</i>	$\frac{3}{4}$ taza harina modificada 1 cta. polvo de hornear $\frac{1}{4}$ cta. sal

Verter en asadera forrada con papel enmantecado y hornear. Desmoldar sobre papel espolvoreado con azúcar impalpable y arrollar. Una vez frío rellenar con dulce de leche, jalea o mermelada. Arrollar nuevamente.

Torta chiffón:

Horno: 325°F (165°C) 65 minutos

Molde: Tortera con chimenea 25 x 11 cms.

Mezclar

2 1/2 tazas harina modificada,
cernida
1 1/2 taza azúcar
3 ctas. polvo de hornear
1 cta. sal

Hacer un hoyo y agregar en orden

1/2 taza aceite
7 yemas
3/4 taza agua fría
2 ctas. vainilla
2 ctas. ralladura de limón

(No batir hasta que estén todos los ingredientes agregados).

Batir con cuchara de madera hasta que esté suave.

**Batir hasta que forme picos
muy firmes y sin brillo**

1 taza claras
1/2 cta. cremor tártaro

Incorporar la mezcla de yemas a las claras con mucho cuidado revolviendo únicamente hasta que esté unido. Verter en molde grande de chimenea sin enmantecar.

Hornear. Una vez pronto, invertir sobre un embudo y dejar enfriar en el molde. Desmoldar cuando esté bien frío.

Torta chiffon de naranja:

En la torta chiffon omitir la vainilla y ralladura de limón. Agregar 3 Cdas. de ralladura de naranja. Parte del agua o toda puede ser sustituida por jugo de naranja.

Torta chiffon de especias:

En la torta chiffon omitir la vainilla y ralladura de limón.

Agregar a los ingredientes secos:

1 cta. de canela
1/2 cta. de nuez moscada
1/2 cta. de toda especia
1/2 cta. de clavo molido

Torta chiffon de banana:

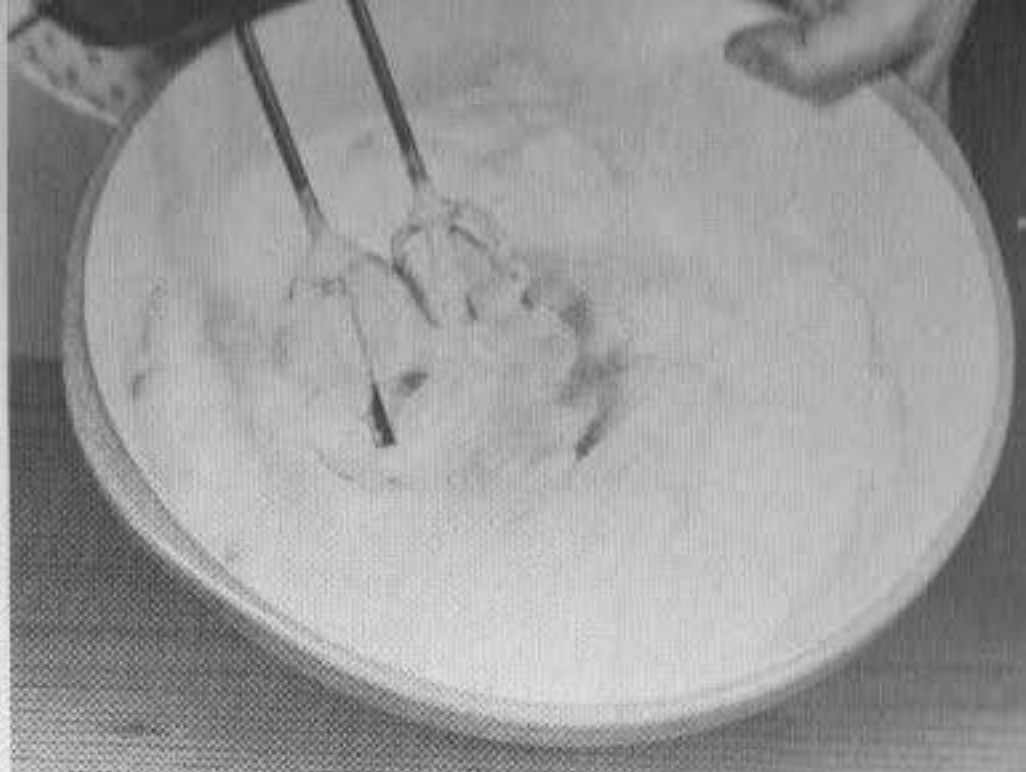
En la receta de torta chiffon omitir la ralladura de limón, reducir la vainilla a 1 cta. y el agua a 1/3 taza. Agregar 1 taza de puré de banana junto con el agua.

Torta chiffon de cocoa:

En la receta de torta chiffon omitir la ralladura de limón. Reducir la harina a 2 tazas y la vainilla a 1 cta. Agregar 1/2 taza de cocoa a los ingredientes secos.



Hacer un hoyo en el centro de los ingredientes secos y poner los líquidos. Batir hasta que esté suave.



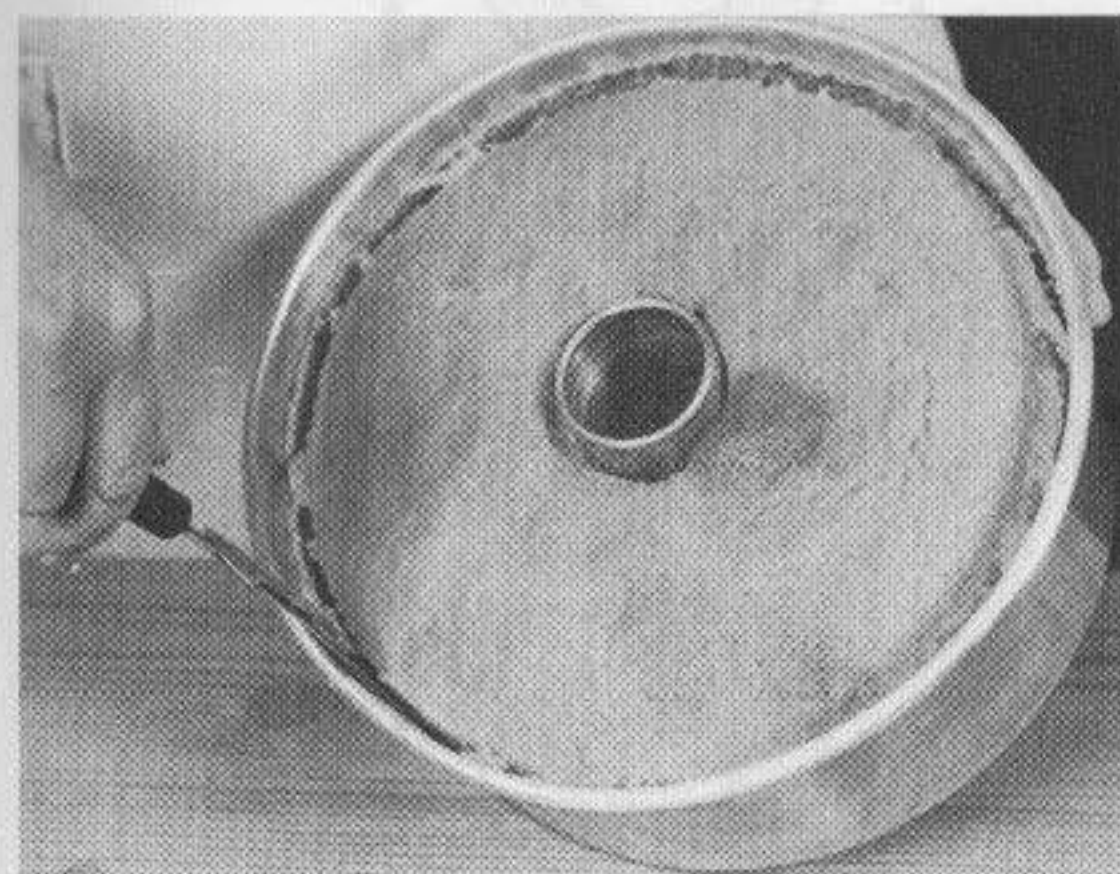
Las claras batidas están listas cuando estén bien duras y sin brillo.



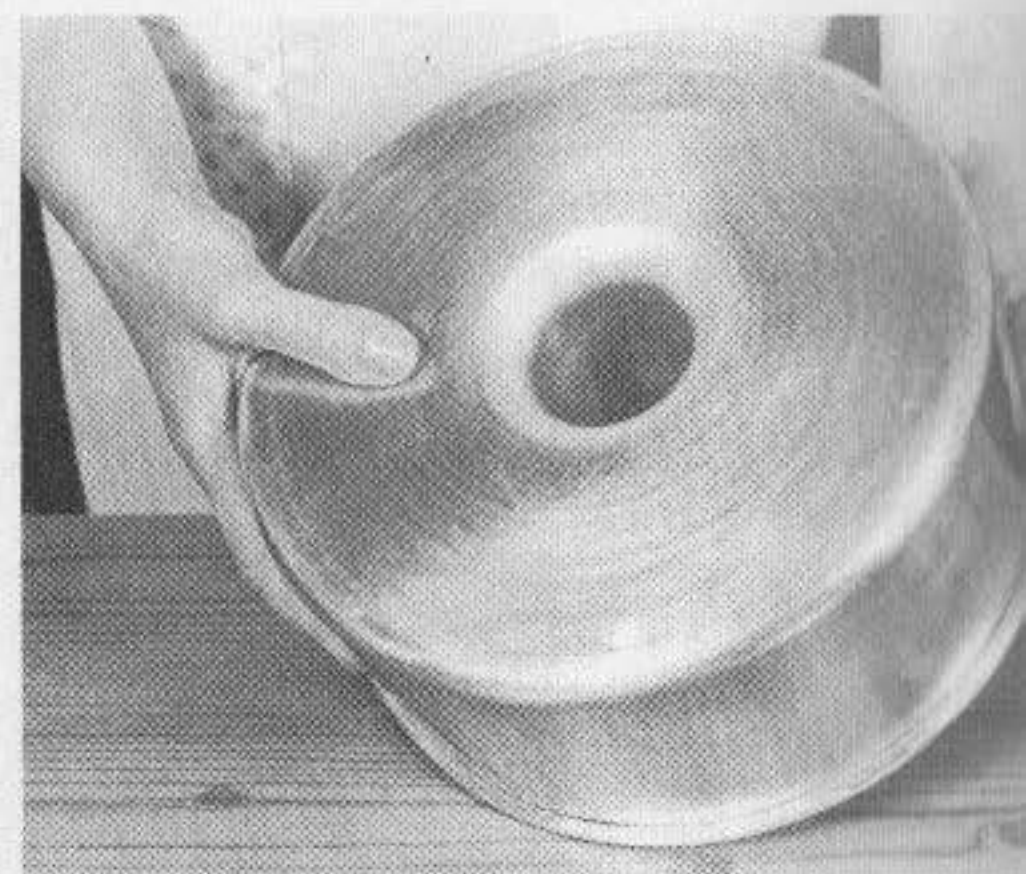
Incorporar con espátula, la mezcla de harina, yemas, etc., lentamente a las claras batidas.



Al sacar del horno, poner la tortera sobre un embudo para enfriar.



Una vez frío, pasar un cuchillo por el costado y junto a la chimenea.



Dar vuelta y golpear lo suficiente para que se desprenda del molde.

Torta de manteca:

Horno: 350°F (175°C) 35 minutos
 Molde: 2 torteras redondas
 22 x 3 cms. o asadera rectangular
 32 x 20 x 5 cms.

Batir hasta que quede bien cremosa

1/2 taza más 2 Cdas. manteca

*Añadir en porciones batiendo
 enérgicamente*

1 3/4 taza más 2 Cdas. azúcar

Agregar batiendo vigorosamente

2 huevos grandes (1/2 taza)

Cernir

3 1/4 tazas harina modificada,
 cernida
 3 ctas. polvo de hornear
 1 cta. de sal

Agregar alternando con

1 1/4 taza leche
 1 1/2 cta. vainilla

Verter en dos moldes redondos forrados con papel enmantecado. Hornear. Desmoldar, quitar el papel y enfriar sobre rejilla.

Variaciones:**Torta de mármol:**

A mitad de la receta de la torta de manteca agregar 50 grs. de chocolate derretido, 1/8 cta. de bicarbonato de soda y 1 Cda. de leche. Verter la masa por cucharadas alternando las dos mezclas.

Torta de coco:

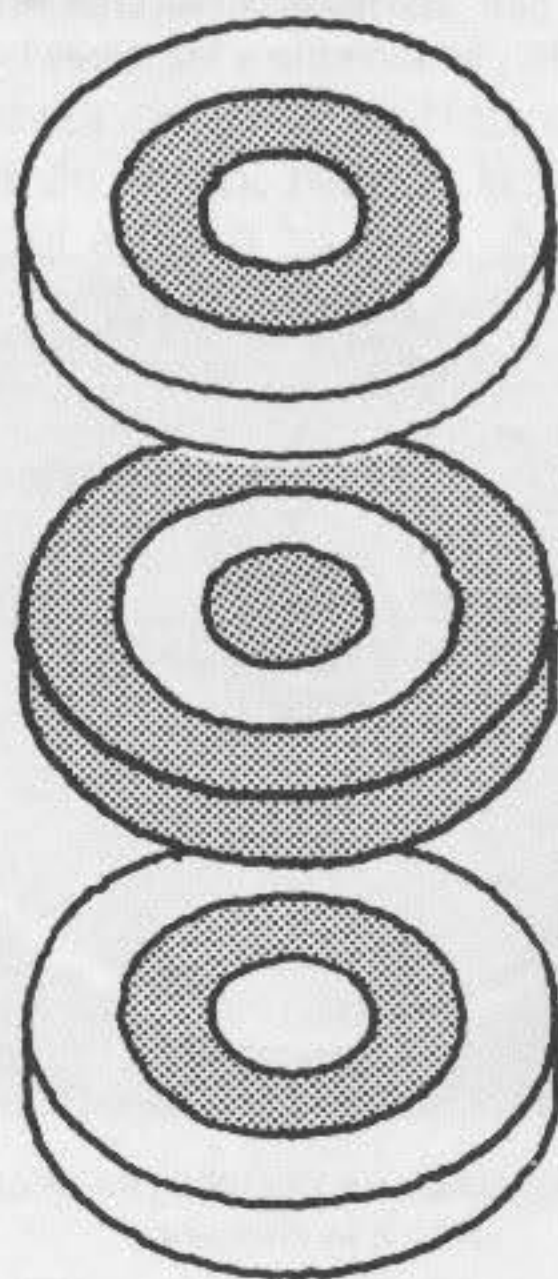
A la receta de torta de manteca agregarle 3/4 taza de coco rallado. Se puede usar extracto de almendras en vez de vainilla.

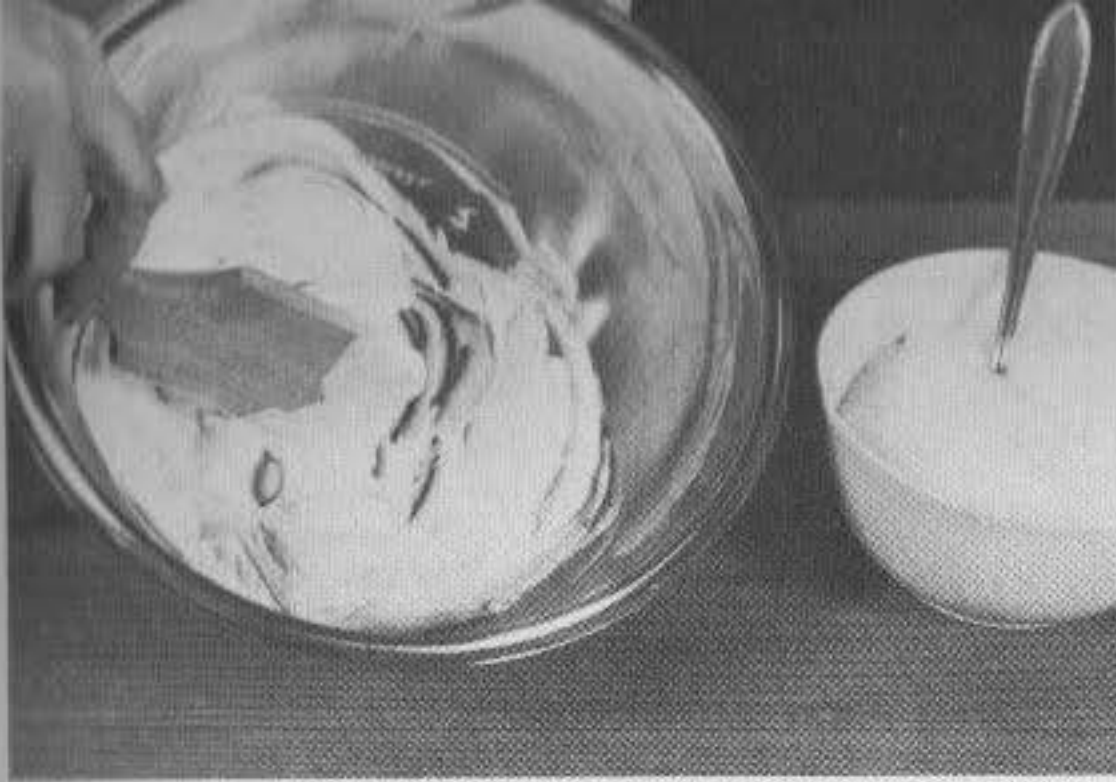
Torta de ajedrez:

Preparar una y media receta de la torta de manteca y a la mitad agregarle 60 grs. de chocolate, 1/8 cta. de bicarbonato de soda y 1 Cda. de leche. Verter en 3 torteras chatas especiales como en el dibujo. Se puede ver la torta terminada en la página en colores.

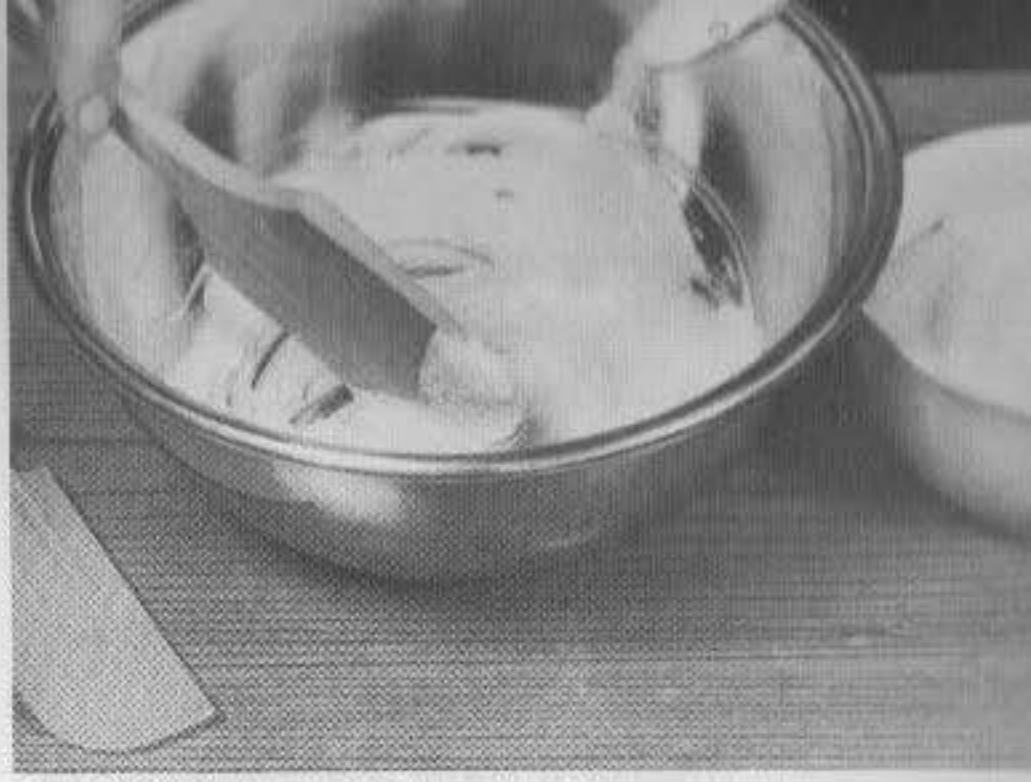
Torta de naranja:

Utilizar jugo de naranja en vez de leche, en la receta de torta de manteca. Omitir la vainilla.

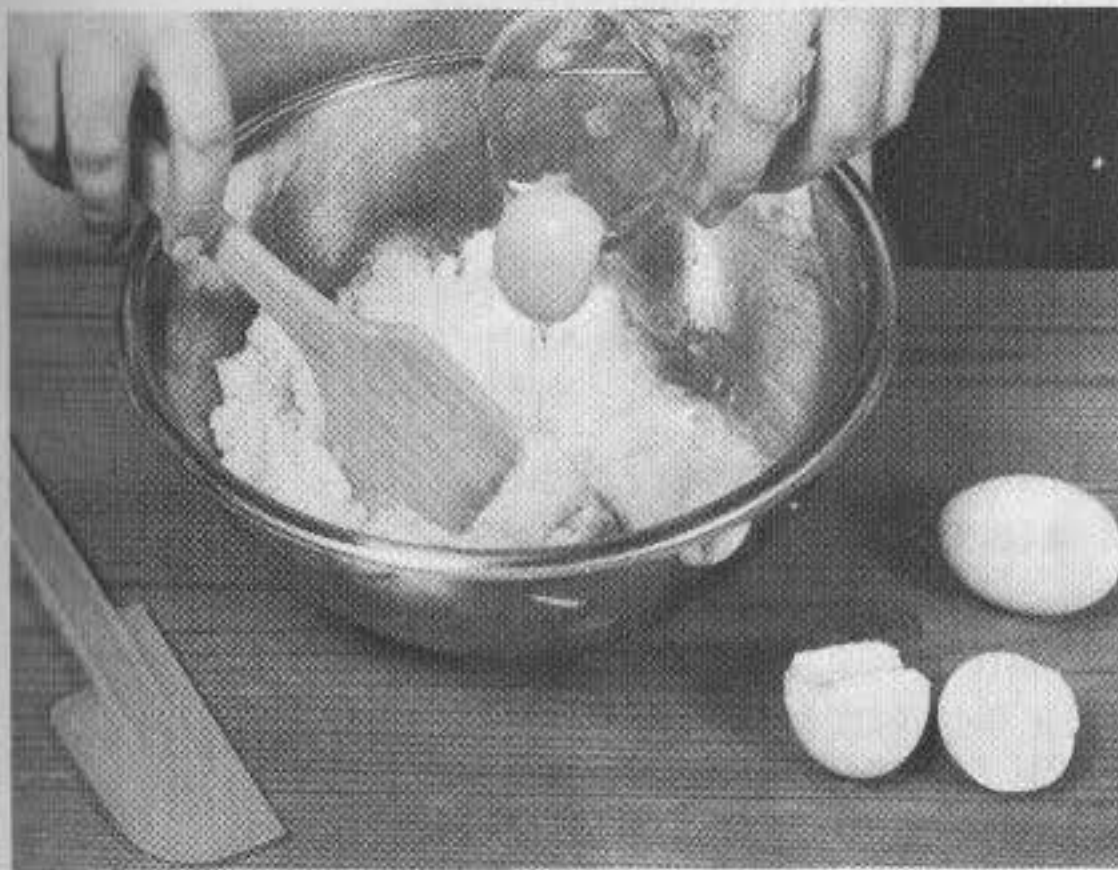




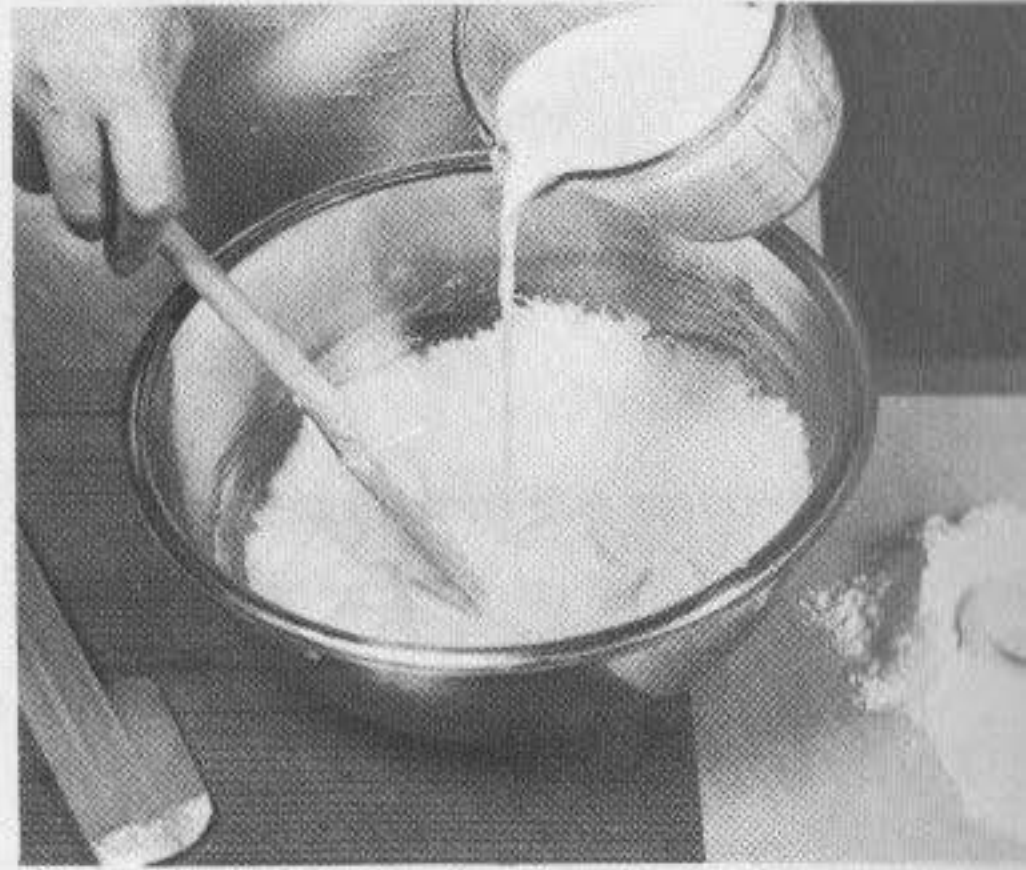
Uno de los secretos del éxito de la torta es batir la manteca hasta que esté cremosa.



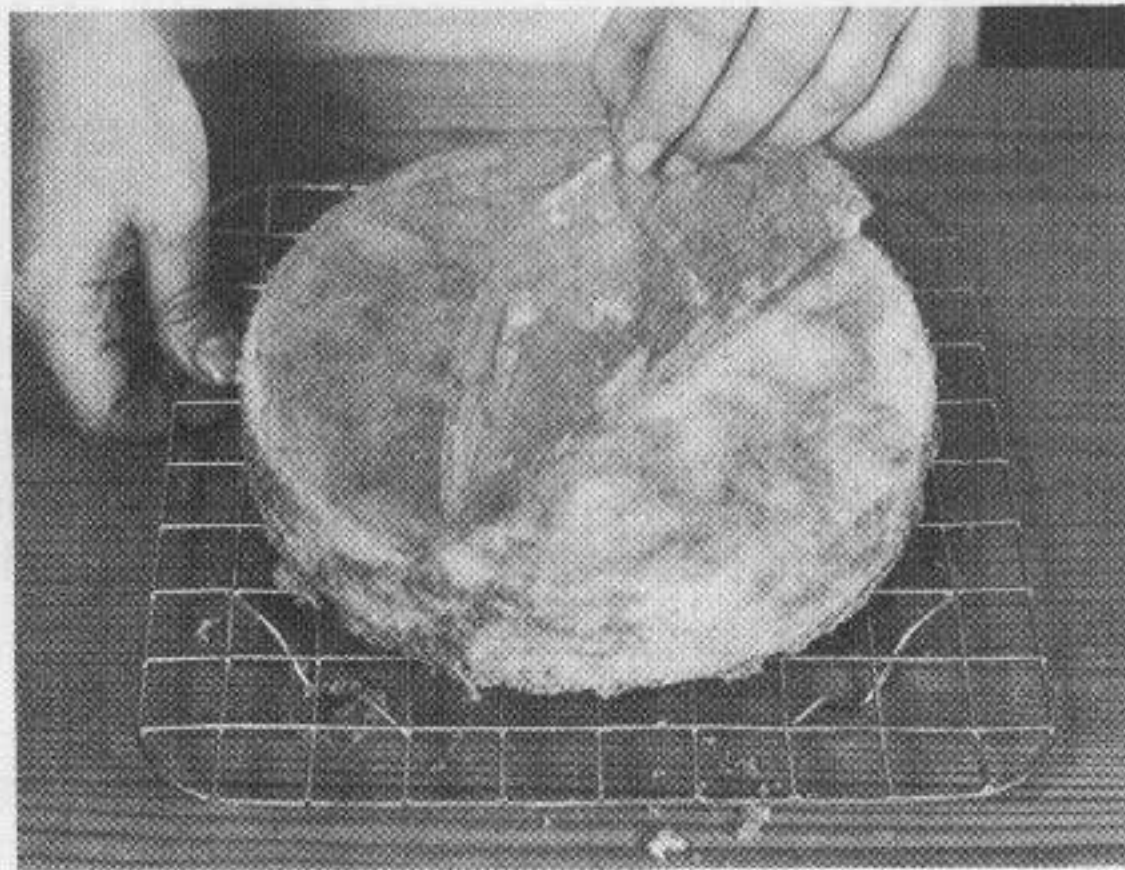
Añadir el azúcar por cucharadas, batiendo con vigor después de cada adición.



Es importante batir bien después de agregar cada huevo.



Agregar los ingredientes secos y líquidos alternados. Empezar y terminar con los secos.



Desmoldar sobre una rejilla, sacar el papel rápidamente, enfriar.

Torta de chocolate:

Horno: 350°F (175°C) 30 minutos

Molde: 2 torteras redondas de
22 x 3 cms.*Batir hasta que esté cremosa*

1 taza manteca

Agregar en porciones

1 1/2 taza de azúcar

*Añadir y batir vigorosamente*1 cta. vainilla
3 yemas bien batidas*Agregar*

90 grs. de chocolate derretido

*Cernir*2 1/3 taza harina modificada,
cernida
4 ctas. polvo de hornear
1/2 cta. de sal*Agregar alternando con los
ingredientes secos*

3/4 taza de leche

*Incorporar a la mezcla de manteca*3 claras batidas a nieve
1/4 taza de azúcar

Verter en moldes forrados con papel enmantecado. Hornear.

Torta negra del diablo:

Horno: 350°F (175°C) 35 minutos

Molde: 2 torteras redondas 22 x 3 cms. o
asadera rectangular 32 x 20 x 5 cms.*Batir hasta que esté cremosa*

1/2 taza manteca

Agregar en porciones y batir

1 1/4 taza azúcar

Agregar y batir vigorosamente

2 huevos

*Mezclar*1/2 cta. vainilla
1/2 taza cocoa
1 taza agua*Cernir y agregar alternando con los
ingredientes líquidos*2 tazas harina modificada, cernida
1 1/4 cta. polvo de hornear
1/2 cta. bicarbonato de soda
3/4 cta. sal

Verter en moldes forrados con papel enmantecado. Hornear.

Torta deliciosa del diablo:

Horno: 350°F (175°C) 35 minutos

Molde: 2 torteras redondas 22 x 3 cms. ó
asadera rectangular 32 x 20 x 5 cms.*Mezclar y cocinar a fuego lento hasta
que espese revolviendo constantemente* $\frac{3}{4}$ taza azúcar
 $\frac{3}{4}$ taza cocoa
 $\frac{3}{4}$ taza de leche
1 yema

Enfriar.

Batir hasta que esté cremosa $\frac{3}{4}$ taza manteca*Agregar en porciones y batir*

1 taza azúcar

Agregar y batir

2 huevos más 1 clara

*Mezclar y agregar a la mezcla de cocoa*1 Cda. agua caliente
1 cta. bicarbonato de soda*Cernir y agregar alternando
con la mezcla de cocoa* $2\frac{1}{4}$ taza harina modificada,
cernida
 $\frac{1}{4}$ cta. de sal
 $\frac{1}{2}$ cta. polvo de hornear

Verter en moldes forrados con papel enmantecado. Hornear.

Torta de chocolate del diablo:

Horno: 350°F (175°C) 35 minutos

Molde: 2 torteras redondas
22 x 3 cms. o asadera rectangular
32 x 20 x 5 cms.*Batir hasta que esté cremosa* $\frac{1}{2}$ taza manteca*Agregar en porciones* $1\frac{1}{2}$ taza azúcar*Agregar y batir vigorosamente*

2 huevos más 2 yemas

Agregar

50 grs. chocolate derretido

Cernir juntos $2\frac{1}{4}$ tazas harina modificada,
cernida
1 cta. bicarbonato de soda
 $\frac{1}{2}$ cta. sal*Agregar alternando con la harina*

1 taza leche agria

Verter en moldes forrados con papel enmantecado. Hornear.

Torta de bananas y chocolate:

Horno: 350°F (175°C) 35 minutos

Molde: 2 torteras redondas
22 x 3 cms. o asadera
rectangular 32 x 20 x 5 cms.

Batir hasta que esté bien cremosa $\frac{2}{3}$ taza manteca*Agregar en porciones*1 $\frac{1}{2}$ taza azúcar*Agregar y batir vigorosamente*

2 huevos

Después agregar

60 grs. chocolate derretido

Cernir juntos

2 $\frac{1}{2}$ tazas harina modificada,
cernida
1 cta. polvo de hornear
 $\frac{3}{4}$ cta. bicarbonato de soda
1 cta. sal

*Mezclar y agregar
alternando con los
ingredientes secos*

1 taza puré de bananas
 $\frac{1}{2}$ taza leche agria
1 cta. vainilla

Verter en moldes forrados con papel enmantecado. Hornear.

Torta de chocolate con levadura:

Horno: 350°F (175°C) 45 minutos

Molde: 3 torteras redondas
22 x 3 cms.

Batir hasta que esté cremosa

1 taza manteca

Agregar en porciones y batir

2 tazas azúcar

*Agregar de a uno batiendo
enérgicamente después de cada adición*

3 huevos

Agregar

1 $\frac{1}{2}$ Cda. levadura disuelta en
 $\frac{1}{4}$ taza agua tibia
1 taza leche tibia

Agregar

60 grs. chocolate derretido

Cernir juntos y agregar

3 $\frac{1}{3}$ tazas harina cernida
 $\frac{1}{2}$ cta. sal
1 cta. bicarbonato de soda

Agregar $\frac{1}{2}$ taza nueces picadas

Verter en torteras enmantecadas y dejar reposar en el refrigerador durante 6 horas o durante toda la noche. Sacar del refrigerador y hornear inmediatamente. Enfriar.

Torta de arena:

Horno: 300°F (150°C) 80 minutos aprox.

Molde: 1 molde de pan

<i>Batir hasta que esté cremosa</i>	1 taza manteca
<i>Agregar de a 2 Cdas. batiendo bien</i>	1 taza azúcar, cernida
<i>Siempre batiendo, añadir</i>	1 Cda. jugo de limón 1 cta. ralladura de limón
<i>Agregar 1 por vez y batir enérgicamente después de cada adición</i>	4 huevos grandes
<i>Cernir juntos y agregar todo a la vez</i>	2 1/4 tazas harina modificada, cernida 1/2 cta. polvo de hornear 1/2 cta. sal

Batir hasta que esté suave y verter en molde de pan forrado con papel enmantecado. Hornear.

Budín inglés:

A la receta de torta de arena agregar al final, 1 taza de frutas secas picadas, bien mezcladas con 1 Cda. de harina.

Torta de caramelo:

Horno: 350°F (175°C) 35 minutos

Molde: 2 torteras redondas 22 x 3 cms. o
asadera rectangular 32 x 20 x 5 cms.

<i>Caramelizar a fuego lento revolviendo constantemente</i>	3/4 taza azúcar
<i>Disolver con</i>	1/2 taza agua
<i>Agregar</i>	1 taza leche 1 cta. vainilla
<i>Batir hasta que esté cremosa</i>	1/2 taza manteca
<i>Agregar en porciones</i>	1 taza azúcar
<i>Agregar y batir</i>	2 huevos
<i>Cernir juntos</i>	3 1/4 tazas harina modificada, cernida 3 ctas. polvo de hornear 1/2 cta. sal

y agregar alternando con la mezcla de leche y almíbar.

Verter en moldes forrados con papel enmantecado y hornear.

Torta de caramelo con nueces:

A la torta de caramelo agregar $\frac{3}{4}$ taza de nueces picadas. Bañar con fudge de caramelo (pág. 407) preparado como el baño de fudge (pág. 363) y decorar con nueces.

Torta de caramelo para 50 porciones:

Horno: 325°F (165°C) 55 - 60 minutos

Molde: 2 asaderas rectangulares

32 x 20 x 5 cms.

ó 4 - 5 moldes

Esta torta se puede preparar en cantidades suficientes para hacer todos los pisos de una torta de cumpleaños o casamiento.

Utilizar el método de la torta de caramelo, con las siguientes cantidades:

3 tazas azúcar

2 tazas agua

4 tazas leche

4 ctas. vainilla

2 tazas manteca

4 tazas azúcar

8 huevos

15 tazas harina modificada, cernida

$\frac{1}{4}$ taza polvo de hornear

2 ctas. sal

Verter en moldes forrados con papel enmantecado y hornear.

Torta blanca:

Horno: 350°F (175°C) 35 minutos

Molde: 2 torteras redondas 22 x 3 cms.

Batir hasta que esté cremosa

$\frac{1}{2}$ taza manteca

Agregar en porciones y batir

1 $\frac{1}{3}$ taza azúcar

Cernir juntos

2 tazas más 2 Cdas. harina
modificada, cernida

2 ctas. polvo de hornear

$\frac{1}{4}$ cta. sal

*Agregar alternando con los
ingredientes secos*

$\frac{2}{3}$ taza leche

1 cta. vainilla

Incorporar suavemente

4 claras batidas a nieve

Verter en moldes forrados con papel enmantecado y hornear.

Torta de naranja:

Horno: 350°F (175°C) 40 minutos

Molde: 1 molde de pan

Batir hasta que esté cremosa

$\frac{3}{4}$ taza manteca

Agregar en porciones y batir

1 $\frac{1}{2}$ taza más 2 Cdas. azúcar

Siempre batiendo añadir

5 yemas

(sigue)

Cernir juntos

2 $\frac{1}{3}$ tazas harina modificada,
cernida
2 ctas. polvo de hornear
 $\frac{1}{4}$ cta. sal

*Agregar alternando con los
ingredientes secos*

2 Cdas. jugo de naranja
1 cta. ralladura de naranja

Incorporar

5 claras batidas a nieve

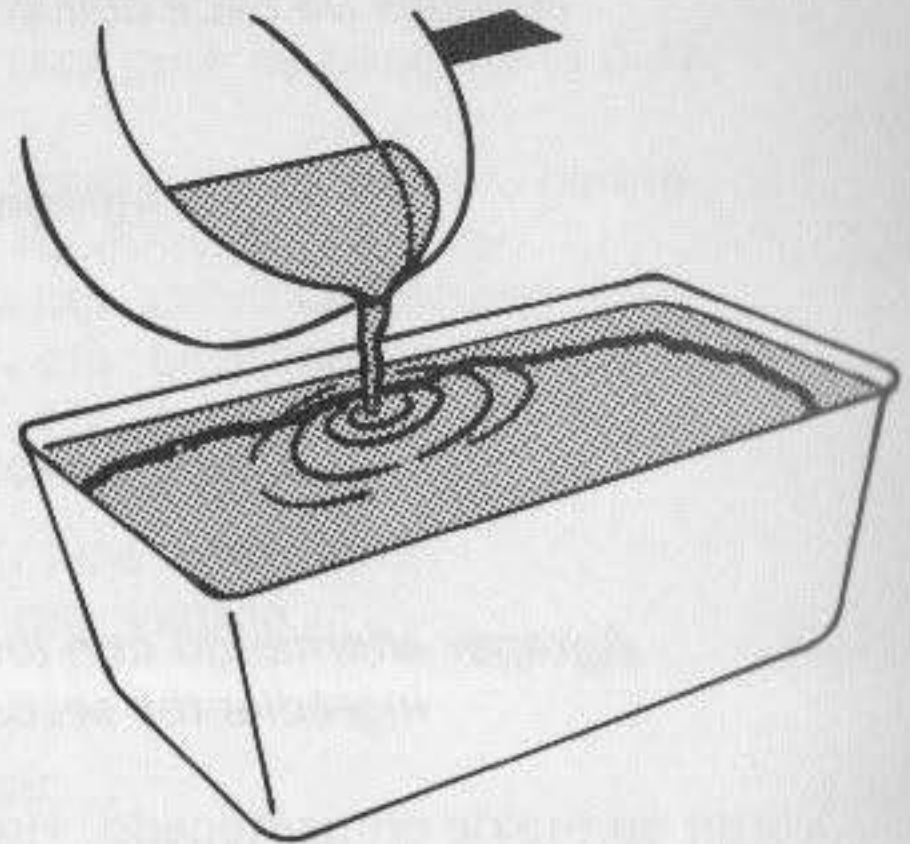
Verter en molde enmantecado. Hornear.

Mezclar y hervir 5 minutos

2 tazas jugo de naranja
1 taza azúcar
1 taza agua

Al sacar la torta del horno, verterle
el almíbar por encima sin sacarla del
molde.

Dejar enfriar en el molde.

***Torta de especias:***

Horno: 350°F (175°C) 35 minutos

Molde: 2 torteras redondas

22 x 3 cms. o asadera rectangular 32 x 20 x 5 cms.

Batir hasta que esté cremosa

$\frac{1}{2}$ taza manteca

Agregar siempre batiendo

$\frac{3}{4}$ taza azúcar
 $\frac{3}{4}$ taza azúcar rubia

Añadir batiendo vigorosamente

2 huevos

Cernir juntos

2 tazas harina modificada, cernida
1 cta. bicarbonato de soda
1 $\frac{1}{2}$ cta. canela
 $\frac{3}{4}$ cta. nuez moscada
 $\frac{3}{4}$ cta. clavo molido
 $\frac{3}{4}$ cta. toda especia
1 cta. sal

*Agregar alternando con los
ingredientes secos*

1 taza leche agria

Verter en moldes enmantecados y hornear.

Torta de naranja y fruta:

Horno: 300°F (150°C) 1 1/2 hora

Molde: asadera rectangular 32 x 20 x 5 cms.

Batir hasta que esté cremosa 1/2 taza manteca*Agregar en porciones y batir* 1 taza azúcar*Agregar y batir energicamente después de cada adición* 2 huevos

Agregar 2 Cdas. cáscara de naranja abrillantada picada
 1 taza pasas sin semilla
 1/4 taza nueces picadas

Cernir juntos 2 1/2 tazas harina cernida
 1 cta. bicarbonato de soda
 1 cta. sal

Agregar alternando con los ingredientes secos 2/3 taza leche agria
 1 cta. vainilla

Verter en molde enmantecado. Hornear.

Al sacarla del horno rociar con la siguiente mezcla 4 Cdas. jugo de naranja
 1/2 taza azúcar

Dejar enfriar en el molde.

Torta de crema:

Horno: 350°F (175°C) 35 minutos

Molde: 2 torteras redondas

20 x 3 cms.

Batir a punto de nieve 3 claras*Batir hasta que espese e incorporar a las claras batidas* 1 taza crema doble*Agregar gradualmente, batiendo* 1 1/2 taza azúcar

Cernir juntos 2 tazas harina modificada, cernida
 1/2 cta. sal
 2 1/2 ctas. polvo de hornear

Agregar alternando con los ingredientes secos 1/2 taza agua fría
 1 cta. vainilla

Verter en moldes enmantecados y hornear.

Torta de banana:

Horno: 350°F (175°C) 35 minutos
 Molde: 2 torteras redondas
 22 x 3 cms. o asadera rectangular
 32 x 20 x 5 cms.

Batir hasta que esté cremosa 1/2 taza manteca

Agregar en porciones y batir 1 1/2 taza azúcar

Agregar batiendo vigorosamente | 2 huevos
 1 taza puré de bananas (3 ó 4)

Cernir juntos | 2 tazas más de 2 Cdas. harina
 modificada, cernida
 1/2 cta. polvo de hornear
 3/4 cta. bicarbonato de soda
 1/4 cta. sal

*Mezclar y agregar alternando con los
 ingredientes secos* | 1/4 taza leche agria
 1 cta. vainilla

Verter en moldes enmantecados y hornear.

Torta dorada:

Horno: 350°F (175°C) 35 minutos
 Molde: 2 torteras redondas 20 x 3 cms. o
 18 moldes de molletes

Batir hasta que esté cremosa 1/2 taza manteca

Agregar en porciones y seguir batiendo 1 taza azúcar

Añadir 1 Cda. ralladura de naranja

*Batir hasta que estén espesas
 y color limón* | 8 yemas

Agregar a la mezcla de la manteca.

Cernir juntos | 1 3/4 taza más 2 Cdas. harina
 modificada, cernida
 2 ctas. polvo de hornear
 1/4 cta. sal

*Agregar alternando con los
 ingredientes secos* | 1/2 taza leche

Verter en moldes enmantecados y hornear.

Gingerbread:

Horno: 325°F (165°C) 45 minutos

Molde: asadera rectangular 25 x 18 x 4 cms.

Mezclar

1/2 taza miel de caña
 1/4 taza azúcar
 1/4 taza manteca derretida
 1 huevo batido

Cernir juntos y agregar

1 2/3 tazas harina, cernida
 1 cta. polvo de hornear
 1/2 cta. sal

Mezclar y agregar

1 cta. jengibre
 2 ctas. canela
 1 cta. clavo molido
 1 cta. bicarbonato de soda
 1/2 taza agua hirviendo

Verter la masa rápidamente en molde enmantecado. Hornear. Servir tibio con manteca o crema doble, batida.

Torta de manzanas:

Horno: 350°F (175°C) 35 minutos

Molde: una asadera rectangular 32 x 20 x 5 cms.

Batir hasta que esté cremosa

1/3 taza manteca

Agregar en porciones y batir

1 1/3 taza azúcar

Añadir batiendo vigorosamente

1 huevo
 1 taza puré de manzanas cocidas

Cernir juntos

2 tazas harina modificada, cernida
 1 cta. bicarbonato de soda
 1 cta. sal
 1/2 cta. canela
 1/3 cta. clavo molido
 1/3 cta. toda especia

Agregar alternando con los ingredientes secos

1/3 taza agua

Verter en molde enmantecado y hornear.

Torta de ciruelas:

Horno: 375°F (190°C) 40 minutos
 Molde: 2 torteras redondas 22 x 3 cms

Batir hasta que esté cremosa 1/2 taza manteca

Agregar en porciones y batir 1 1/2 taza azúcar

Agregar y batir 2 huevos

Cernir juntos 2 1/2 tazas harina, cernida
 1 cta. polvo de hornear
 1/2 cta. clavo molido
 1 cta. canela
 1 cta. toda especia

Mezclar y agregar alternando con los ingredientes secos 1 taza leche agria
 1 cta. bicarbonato de soda

Agregar 1 taza ciruelas remojadas y picadas

Verter en dos moldes enmantecados. Hornear.

Cuando esté fría, rellenar y bañar con:

Relleno:

*Mezclar todos los ingredientes
 y cocinar a baño maría hasta que espese*

1 taza azúcar
 1/2 taza crema rusa
 2 huevos
 2 Cdas. manteca
 1 Cda. chuño
 1 taza ciruelas (remojadas, picadas)
 1 taza nueces picadas
 1 cta. vainilla
 pizca de sal

Enfriar.

Torta rápida:

Horno: 350°F (175°C) 40 minutos

Molde: Tortera cuadrada 20 x 20 x 4 cms.

Mezclar

2 1/4 tazas harina, cernida
 3 ctas. polvo de hornear
 1/2 cta. sal
 1 taza azúcar

En otro bol, mezclar

1 huevo
 1 taza leche
 3 Cdas. manteca derretida o aceite
 1 cta. vainilla

Agregar la mezcla líquida a la mezcla seca y batir solamente hasta que la harina esté toda mojada.

Verter en un molde enmantecado y esparcir por arriba la siguiente mezcla

2 Cdas. manteca derretida
 2 Cdas. azúcar
 1/2 cta. canela
 1/2 taza pan rallado o copos de maíz deshechos
 2 Cdas. nueces picadas, si se desea

Hornear.



Antes de hornearla ya está decorada.



Cortar en cuadrados y servir tibia.

Torta rápida de ciruelas:

Horno: 350°F (175°C) 45 minutos

Molde: asadera 32 x 20 x 5 cms.

Mezclar en un bol grande

2 1/2 tazas harina modificada, cernida
 1 1/2 taza azúcar
 1 cta. sal
 1 1/4 cta. bicarbonato de soda
 1 cta. canela
 1 cta. clavo molido
 1 cta. nuez moscada

Agregar en orden sin batir

1 taza ciruelas cocidas, picadas
 2/3 taza jugo de ciruela
 1/2 taza aceite
 3 huevos
 1/2 taza nueces, picadas, si se desea

Batir bien y verter en molde enmantecado. Hornear.

Torta rápida de naranja:

Horno: 350°F (175°C) 30 minutos

Molde: Tortera cuadrada 20 x 20 x 4 cms.

Mezclar

3/4 taza azúcar
 1/4 taza manteca derretida
 1 huevo
 1/4 taza jugo de naranja
 1/4 taza leche

En otro bol, mezclar

1 1/2 taza harina
 2 ctas. polvo de hornear
 1 1/2 cta. ralladura de naranja
 1/2 cta. sal

Verter en molde enmantecado y esparcir por arriba la siguiente mezcla:

Mezclar

1/2 taza azúcar
 1/3 taza harina cernida
 1/2 cta. canela
 1/2 cta. ralladura de naranja
 1/4 taza manteca derretida

Hornear.

Torta de frutas medalla de oro:

Horno: 300°F (150°C)

Tiempo: 1/2 kgr. de 2 1/2 a 3 horas

1 kgr. durante 3 horas

1 1/2 kgr. durante 4 horas

Cantidad: aprox. 5 1/2 kgr.

Batir hasta que esté cremosa

2 tazas manteca

Agregar gradualmente y batir

4 tazas azúcar rubia

Batir e incorporar

12 huevos

Cernir juntos

2 tazas harina, cernida

4 ctas. sal

2 ctas. polvo de hornear

2 ctas. canela

2 ctas. macis

1 cta. nuez moscada

1 cta. toda especia

1/2 cta. clavo molido

*Añadir alternando con los
ingredientes secos*

1/2 taza jugo de naranja

Mezclar y agregar a la masa

2 tazas harina, cernida

800 grs. pasas

500 grs. zapallo abrigantado picado

250 grs. cáscara de naranja

abrigantada picada

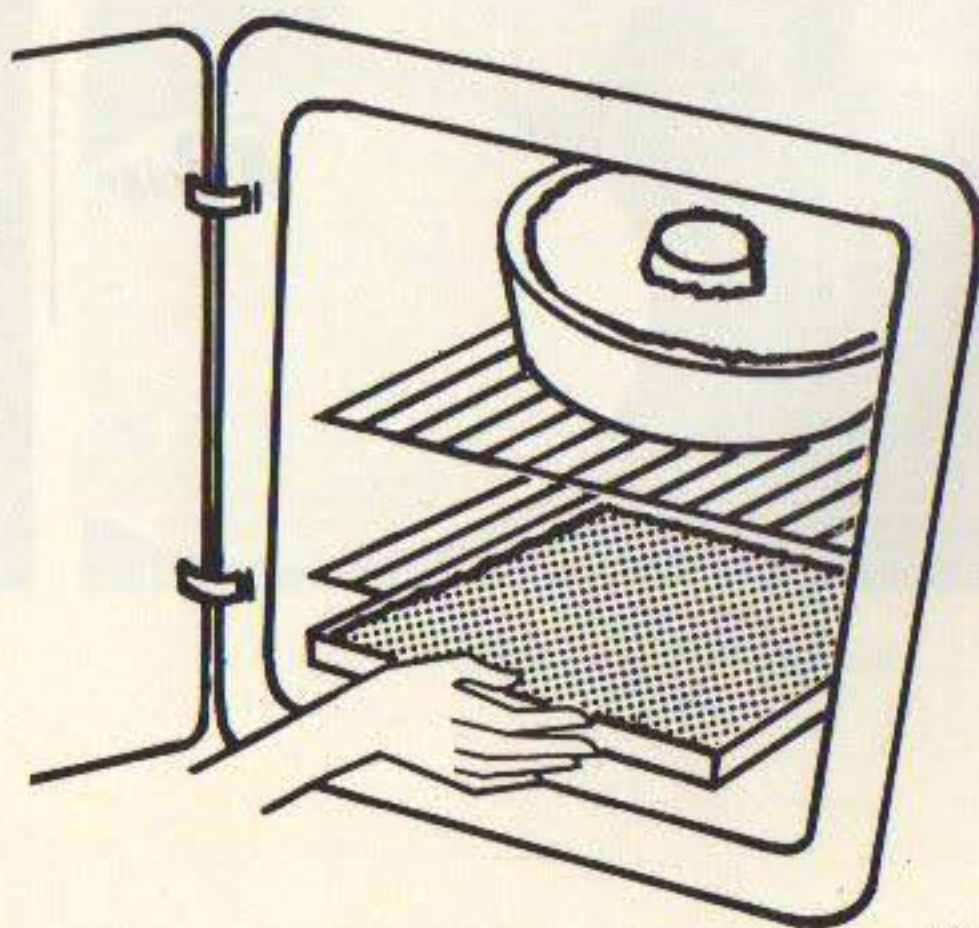
250 grs. cáscara de limón

abrigantada picada

400 grs. dátiles sin carozo picados

400 grs. nueces picadas

Colocar en moldes forrados con papel enmantecado y hornear.



(sigue)

Recomendaciones:

- La fruta mezclada debe estar preparada con anticipación al batido. Es preferible picarla el día antes para que las porciones estén secas.
- Debe forrarse el fondo y los costados de los moldes con papel grueso enmantecado o parafinado para que la torta no se pegue ni se queme durante el largo cocimiento.
- En el horno debe colocarse una asadera con agua para que haya suficiente humedad durante la cocción.
- Las tortas de fruta como la medalla de oro, deben madurar de uno a tres meses antes de cortarse. El sabor y la textura serán entonces los adecuados.

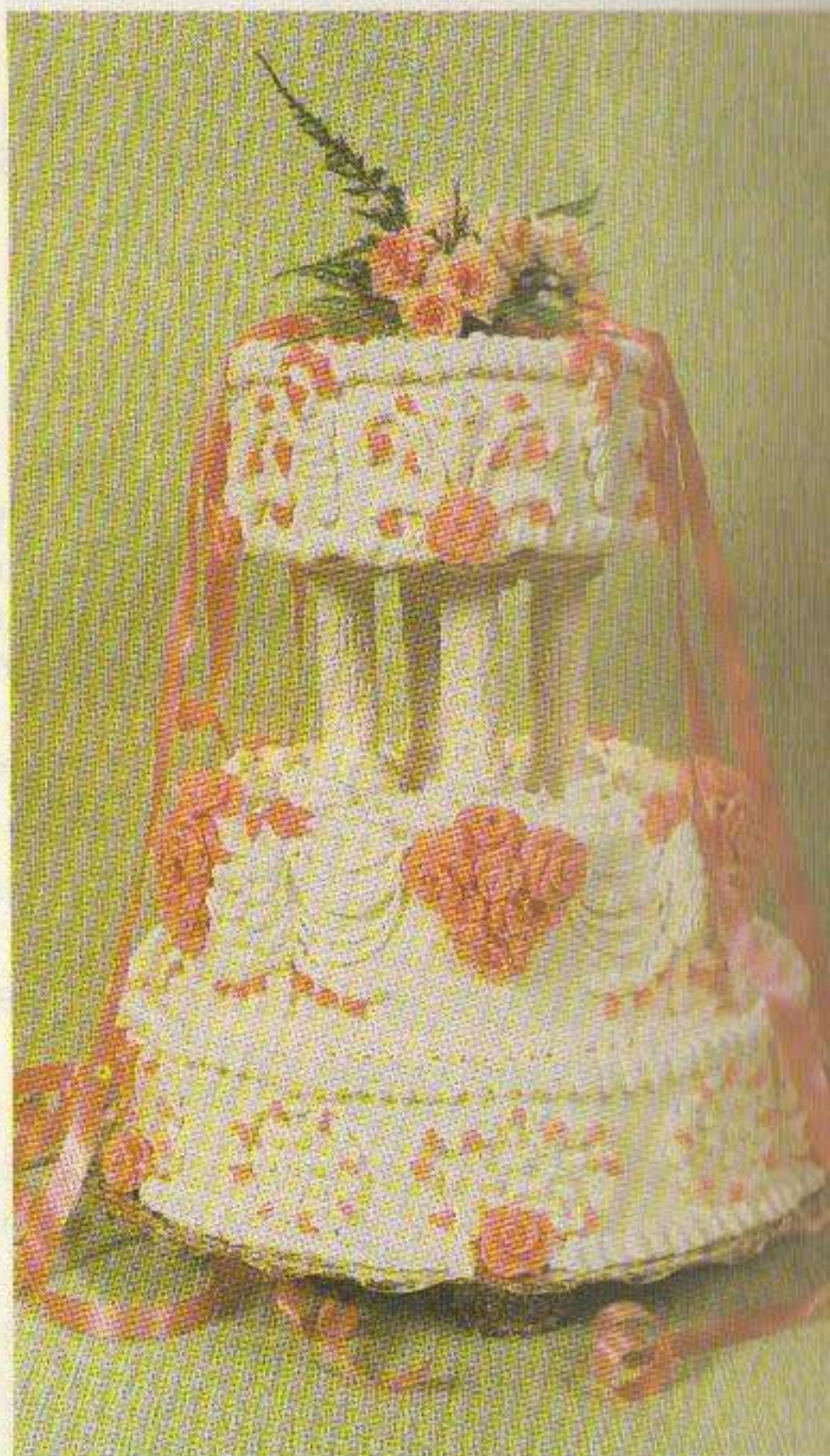
También pueden guardarse un año o más. Para eso, envolverla en papel parafinado o de aluminio y guardarla en lata de cierre hermético en el refrigerador o congelador.

- Las tortas de fruta no necesitan baño. Si se desea, se puede adornar con frutas secas cortadas, pegadas con clara de huevo.

Torta de bodas:

Se puede utilizar la receta de torta de frutas medalla de oro, preparada con 3 meses de anticipación, guardándose cuidadosamente de acuerdo a las recomendaciones anteriores.

Si se desea armar la torta con columnas, colocar un disco de metal o cartón sobre la capa donde irán apoyadas éstas. Colocar la capa que irá sobre las columnas, encima de otro disco similar al anterior forrado con papel blanco o de aluminio. Unir las capas restantes y pincelar toda la torta con clara de huevo diluida con agua. Si se desea, en lugar de huevo usar Pasta de Almendras (pág. 365).



(sigue)

Dejar secar 24 horas. Bañar con baño Ornamental (pág. 361) o Real (pág. 360). Cuando éste se secó, si se observa que el color oscuro de la torta asoma, cubrir nuevamente con el mismo baño. Decorar. Colocar las columnas y terminar de armar la torta.

Para guardar una porción de la torta de bodas para futuros aniversarios, proceder de acuerdo a las recomendaciones sugeridas para la torta de frutas medalla de oro.

Tortas para niños:

Velero:

Preparar 1 receta de torta de manteca o bizcochuelo cremoso (págs. 334 y 340). Hornear en molde cuadrado de 23 cms. de lado x 5 cms. de altura, forrada con papel enmantecado. Enfriar. Realizar cortes de acuerdo al esquema.

Colocar sobre bandeja ubicando el número 1 como casco del velero y el número 2 y 3 en posición de velas mayor y menor.

Preparar una receta de baño crema montaña blanca (pág. 360); dividir y dar color para bañar las distintas partes del velero. Utilizar pastillas para simular ojos de buey. Colocar banderas. Si se desea aumentar la decoración con otros confites.

Osito:

Preparar 2 recetas de torta chiffón (pág. 338).

Utilizar: 2 bols de 19 cms. de diámetro x 9 cms. de alto.

2 bols de 14 cms. de diámetro x 6 1/2 cms. de alto.

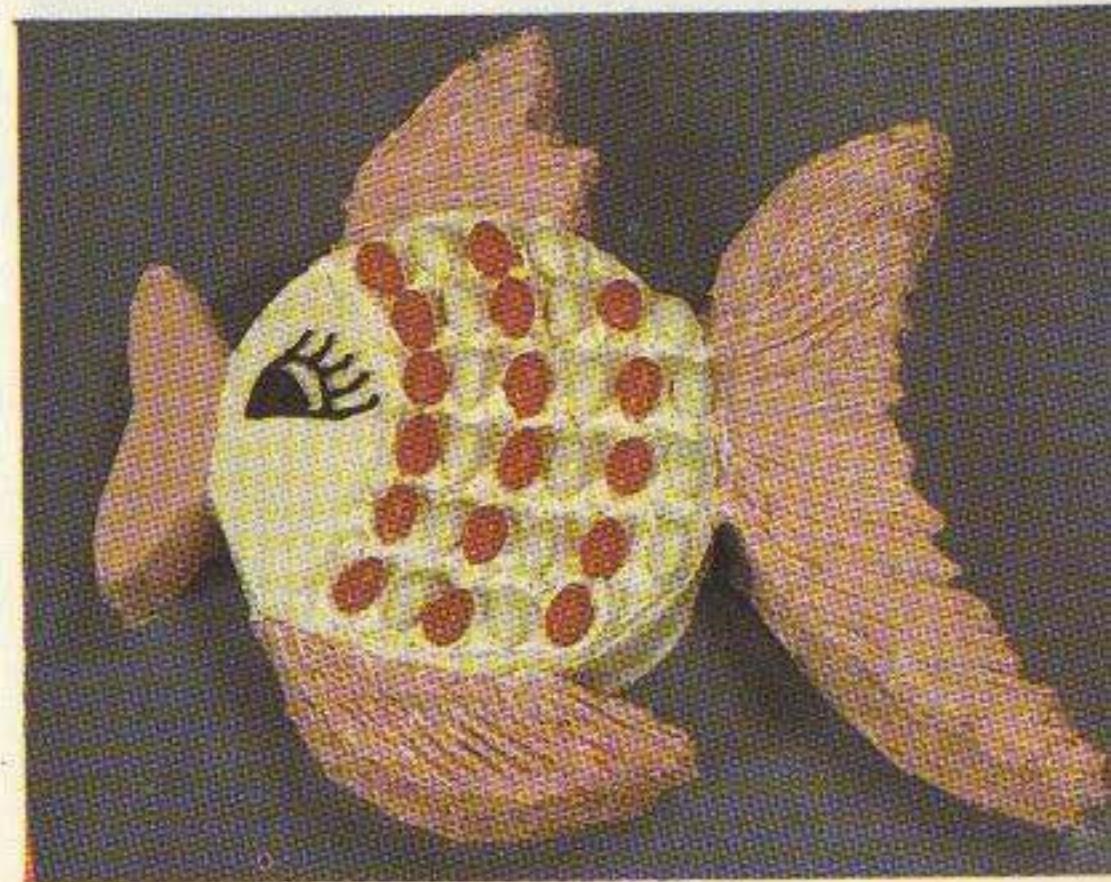
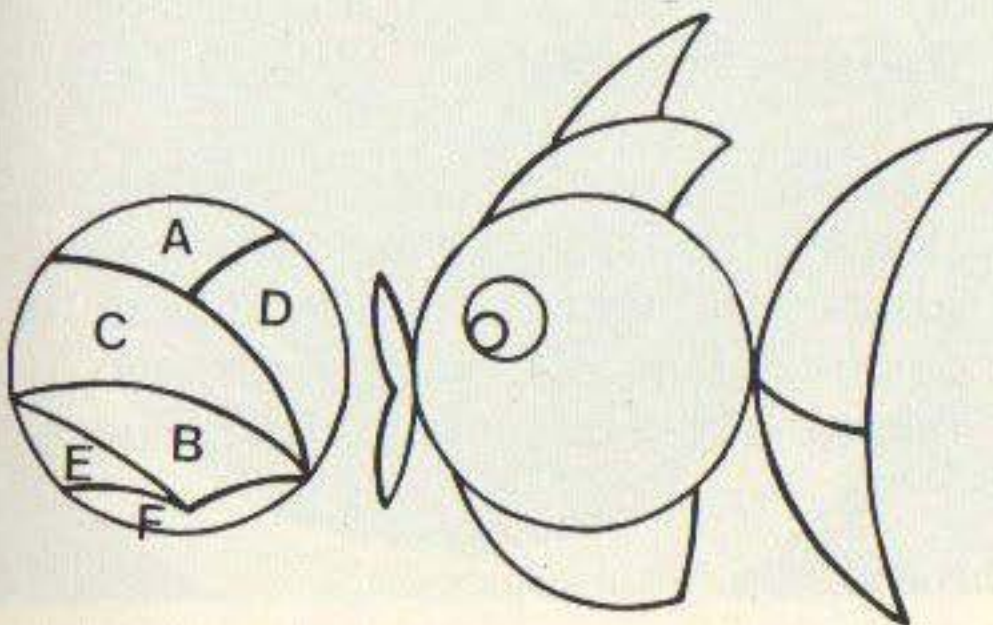
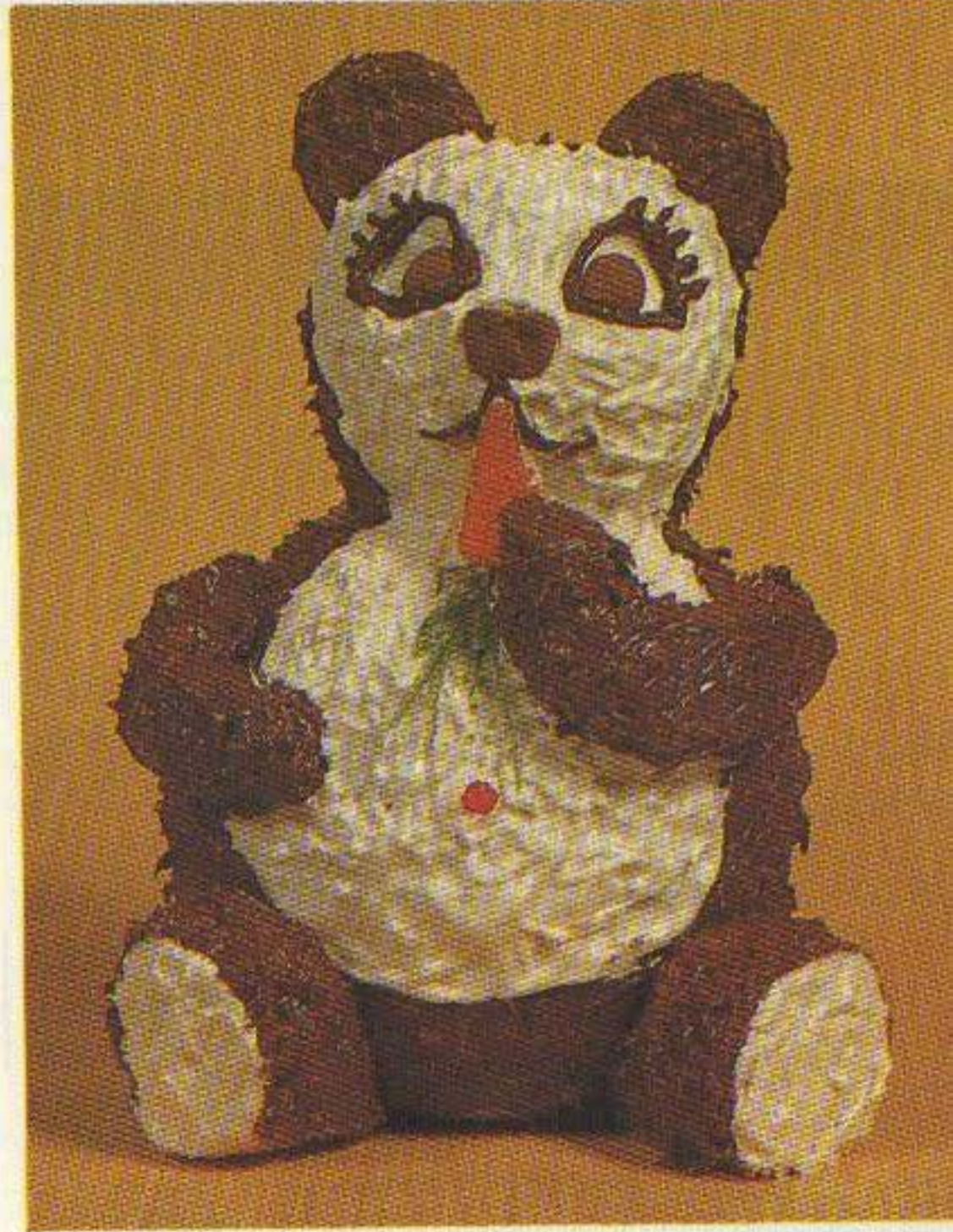
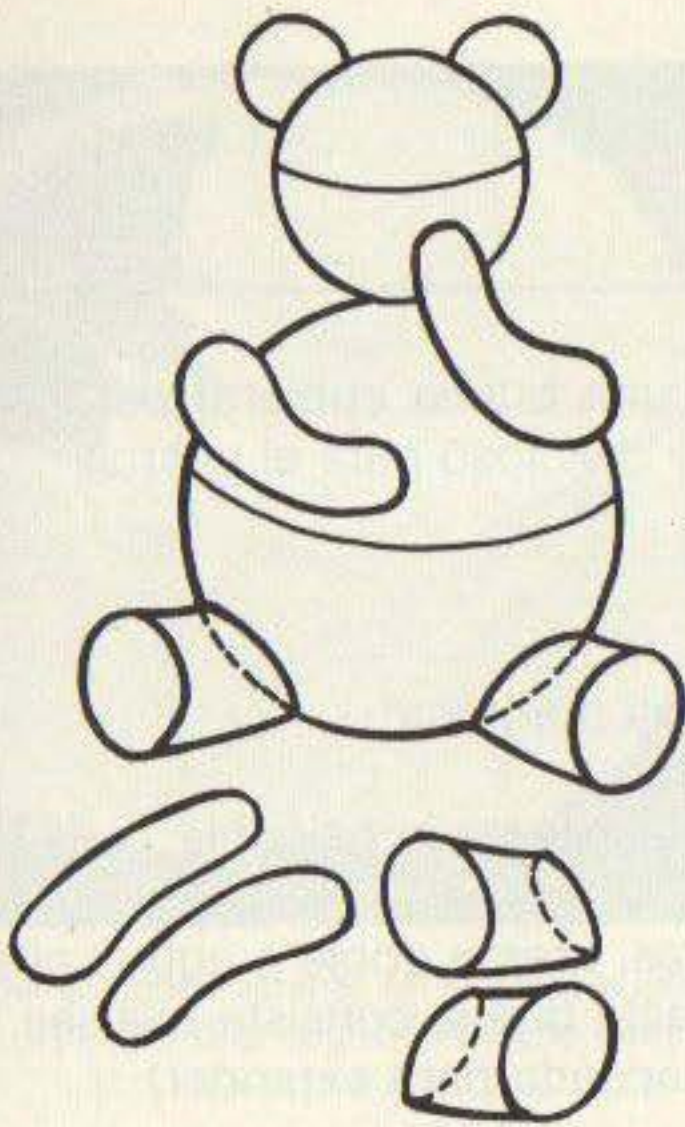
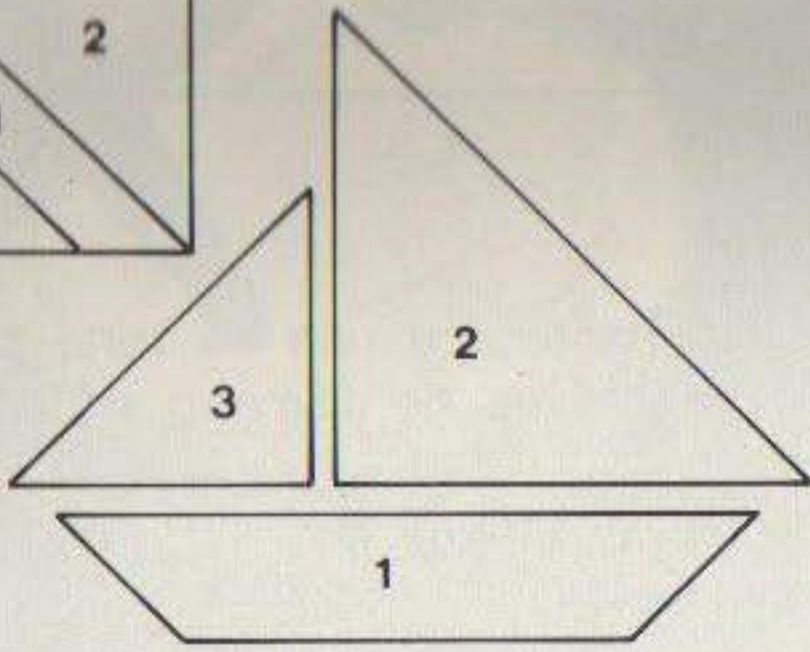
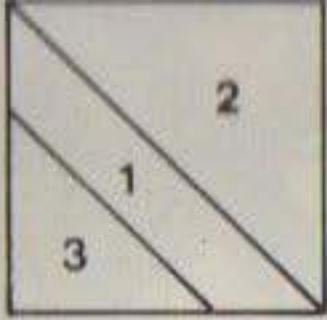
1 molde rectangular de 27 cms. x 10 x 6 1/2 cms.

- Con los 2 bols grandes se forma el cuerpo del oso.
- Con los 2 bols chicos se forma la cabeza.
- Las patas delanteras y las patas traseras se recortan del molde rectangular de acuerdo al dibujo.
- Las orejas se forman con galletitas redondas.

Unir las distintas partes utilizando el baño como relleno.

Preparar baño oscuro de chocolate (pág. 364) para bañar el cuerpo, cabeza y brazos. Bañar la cara y parte delantera del oso con baño blanco. Colocar un bombón de chocolate en el lugar de la nariz.

Los ojos se dibujan con baño oscuro y pastillas de chocolate.



Pescadita:

Preparar 1 receta y media de torta de manteca o una de torta chiffón (págs. 340 y 338) en 2 torteras redondas de 22 cms. de diámetro x 5 cms. de altura. Enfriar.

Realizar los cortes según el esquema indicado. Utilizar el C y D para formar la cola, A, E y B para las aletas y F para la boca.

Preparar una receta de baño ornamental (pág. 361), si se desea dar color.

Bañar.

Imitar las escamas y demás aletas con confites. Dibujar el ojo.

Baños

El baño debe ser para la torta, lo que es una buena cubierta para un libro o una revista. Ha de ser atractivo para la vista y delicioso para el gusto.

Baño de manteca:

<i>Batir hasta que esté cremosa</i>	1/2 taza manteca
<i>Añadir gradualmente siempre batiendo</i>	4 tazas azúcar impalpable
<i>Alternando con</i>	6 Cdas. crema doble o agua caliente (hasta que la consistencia sea adecuada para extender)
<i>Darle sabor con</i>	2 ctas. vainilla

Si se desea, se pueden agregar unas gotas de color vegetal.

Variaciones:**Baño de manteca de naranja:**

Omitir la crema y la vainilla y agregar: 1/4 taza jugo de naranja, 2 yemas, y 2 ctas. ralladura de naranja.

Baño moca:

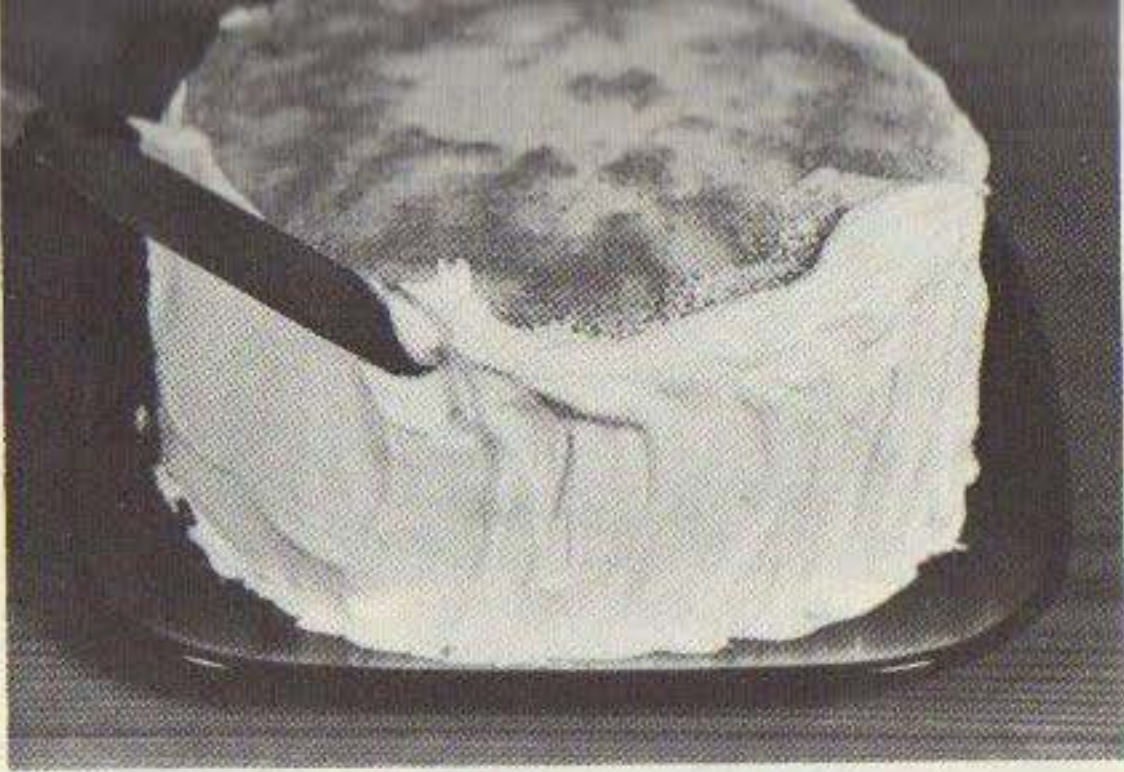
Sustituir café fuerte por la crema y agregar 3 Cdas. cocoa.

Baño de chocolate:

Agregar 100 grs. de chocolate derretido después de haber agregado parte del azúcar. Disminuir la vainilla a 1 cta. y sustituir leche por la crema usando lo necesario para obtener una pasta suave.



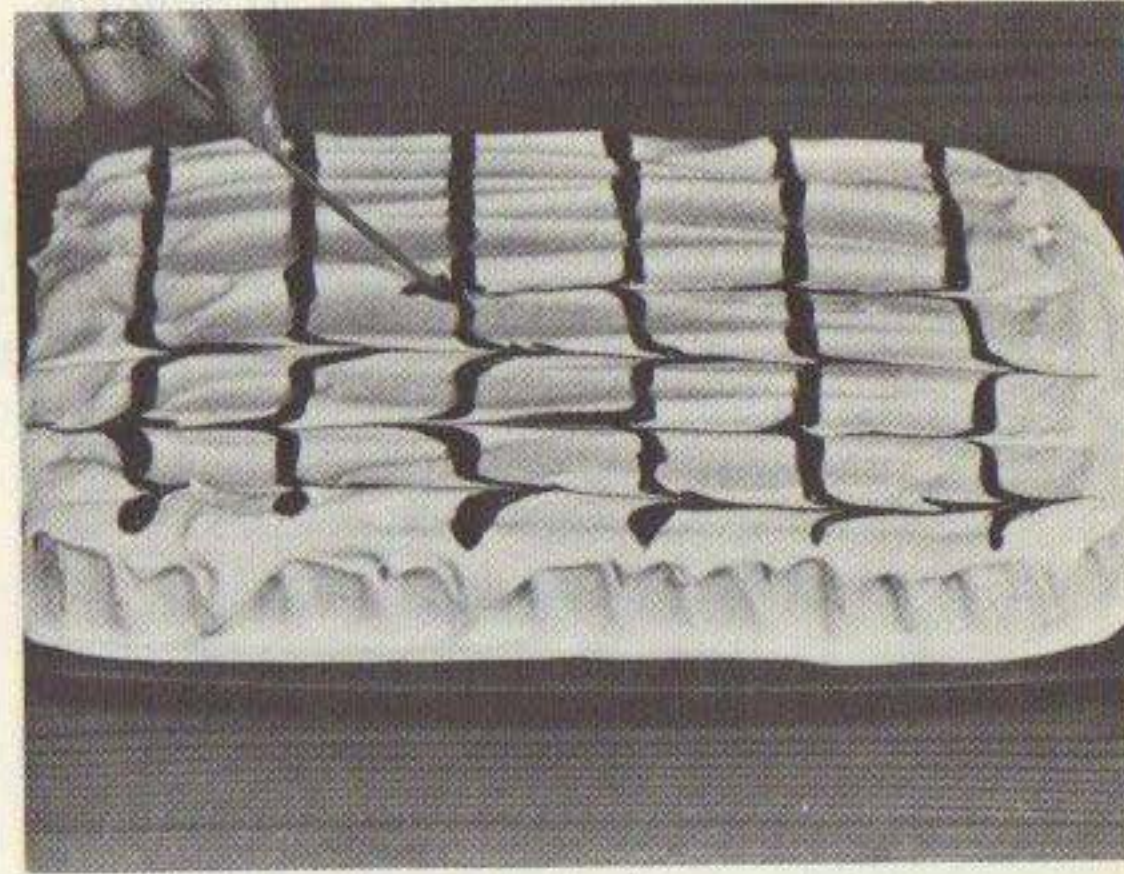
Utilizando una espátula flexible extender aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza de baño en forma pareja.



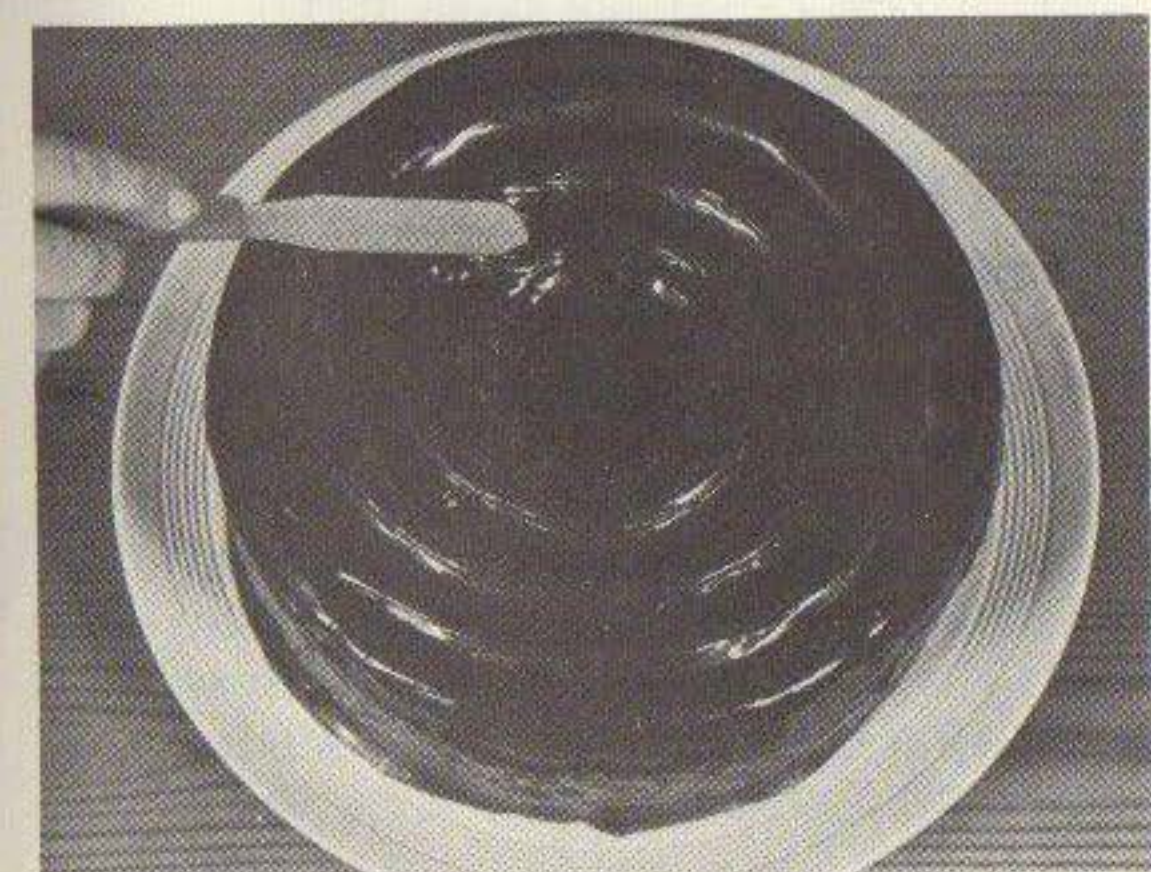
Colocar la 2ª torta sobre la 1ª ya bañada, cubrir con una fina capa de baño los costados y agregar más cantidad para lograr un efecto decorativo.



Extender el baño restante en la parte superior de la torta. Decorar según el diseño elegido.



Una vez cubierta una torta con baño ornamental marcar líneas paralelas con almíbar de chocolate muy espeso. Para hacer diseño zig-zag usar un pincho de brochette.



Una vez bañada la torta apoyar una espátula flexible en el borde y deslizarla hacia el centro con movimiento circular.



Introducir la parte superior de las tortas individuales en el baño y hacerlas girar.

Baño de chocolate con huevo:

*Mezclar todo y batir hasta
que la consistencia sea adecuada
para extender*

1/3 taza manteca
2 tazas azúcar impalpable
1/3 cta. sal
1 huevo grande
60 grs. chocolate derretido

Se puede agregar un poco de leche si fuera necesario.

Baño real para decoración de tortas:

Batir juntos de 7 a 10 minutos

3 claras
4 tazas azúcar impalpable cernida
1/2 cta. cremor tártaro
1/2 cta. extracto de almendras

Este baño se seca muy rápidamente, por lo tanto, es conveniente mantenerlo cubierto con un paño húmedo.

Para dar color: para decoraciones en distintos colores, poner porciones del baño en varios tazones y agregar a cada uno unas gotas de un color vegetal distinto, mezclando bien.

Crema montaña blanca:

Cocinar hasta punto de hilo

1 taza azúcar
1/3 taza agua
1/4 cta. cremor tártaro

Verter lentamente batiendo sobre

2 claras batidas a nieve
1 cta. vainilla

Batir continuamente hasta que esté suficientemente espeso y forme picos.

Variaciones:**Baño rubio:**

Utilizar azúcar rubia en vez de blanca.

Chocolate:

Agregarle 60 grs. chocolate derretido y enfriado.

Baño ornamental:

Cocinar hasta punto de hilo

- | 2 tazas azúcar
- | 1 taza agua tibia

Verter lentamente batiendo sobre

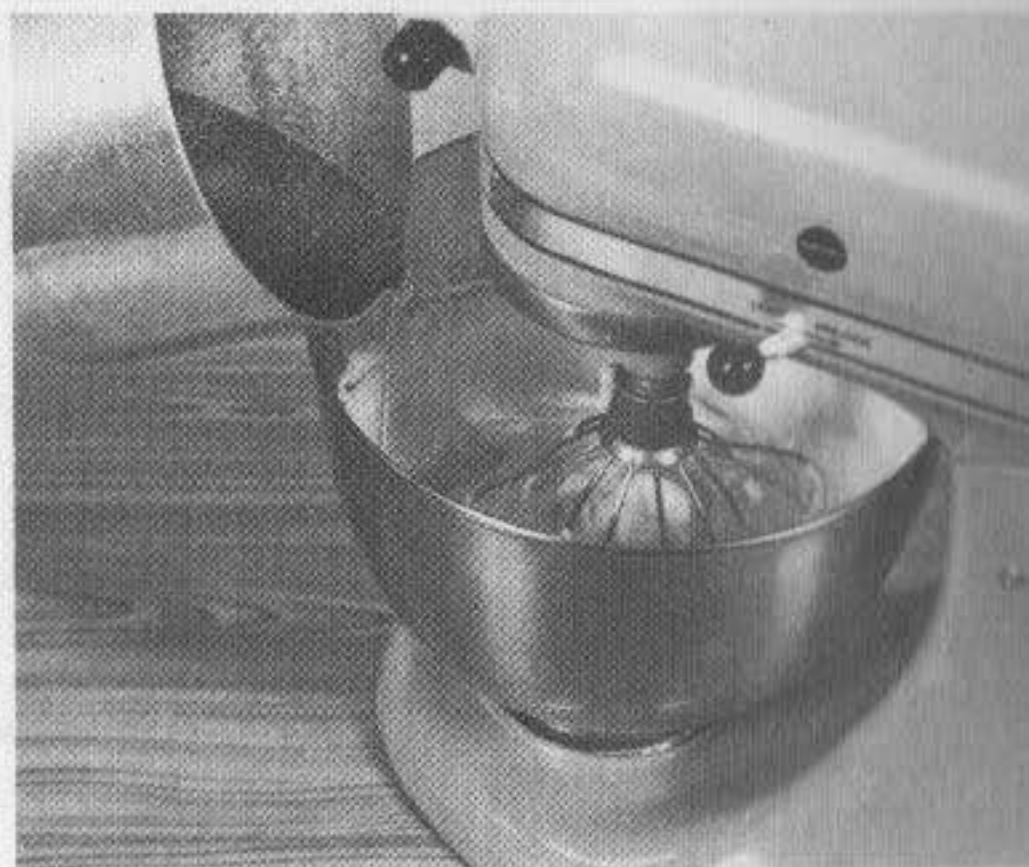
- | 3 claras batidas a nieve
- | 1/2 cta. cremor tártaro
- | 1 cta. vainilla

Batir continuamente hasta que espese y forme picos.

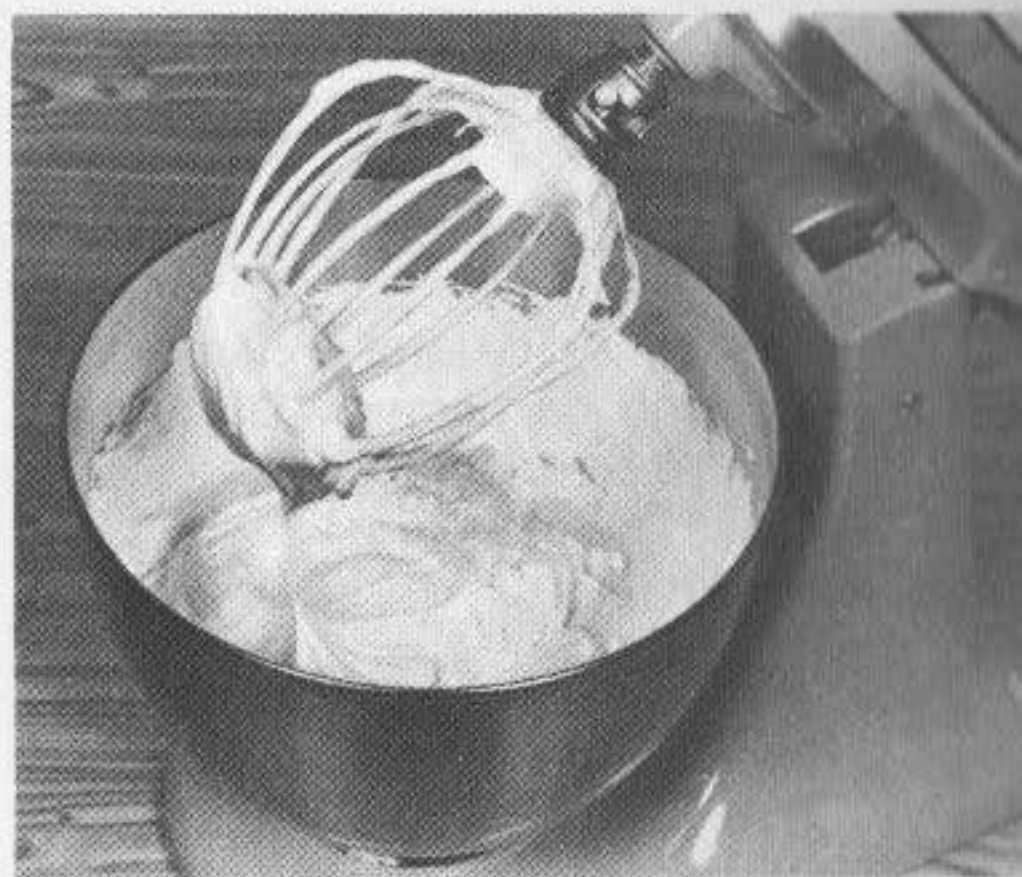
Debe utilizarse inmediatamente para que quede liso y lustroso. Puede ponerse con la manga de decorar. Si se pusiera muy duro, agregarle unas gotas de agua caliente y batirlo un poco más.



Cocinar hasta punto de hilo.



Agregar el almíbar lentamente mientras se siguen batiendo las claras.



Batir hasta que esté firme y forme picos.

Baño de caramelo:

<i>Caramelizar</i>	$\frac{3}{4}$ taza azúcar
<i>Agregar y cocinar hasta punto de hilo</i>	6 Cdas. agua hirviendo
<i>Verter sobre</i>	3 claras a nieve 1 cta. vainilla

Batir continuamente hasta que esté espeso y forme picos.

Baño de siete minutos:

<i>Poner en el baño maría</i>	2 claras 1 $\frac{1}{2}$ taza azúcar $\frac{1}{3}$ taza agua pizca de sal $\frac{1}{2}$ cta. cremor tártaro 1 cta. vainilla
-------------------------------	--

Cocinar batiendo continuamente hasta que forme picos que se sostengan.

Variaciones:**De limón:**

Usar 2 Cdas. menos de agua y sustituir el cremor tártaro y vainilla por 2 Cdas. jugo de limón y 1 cta. ralladura de limón.

Espuma de mar:

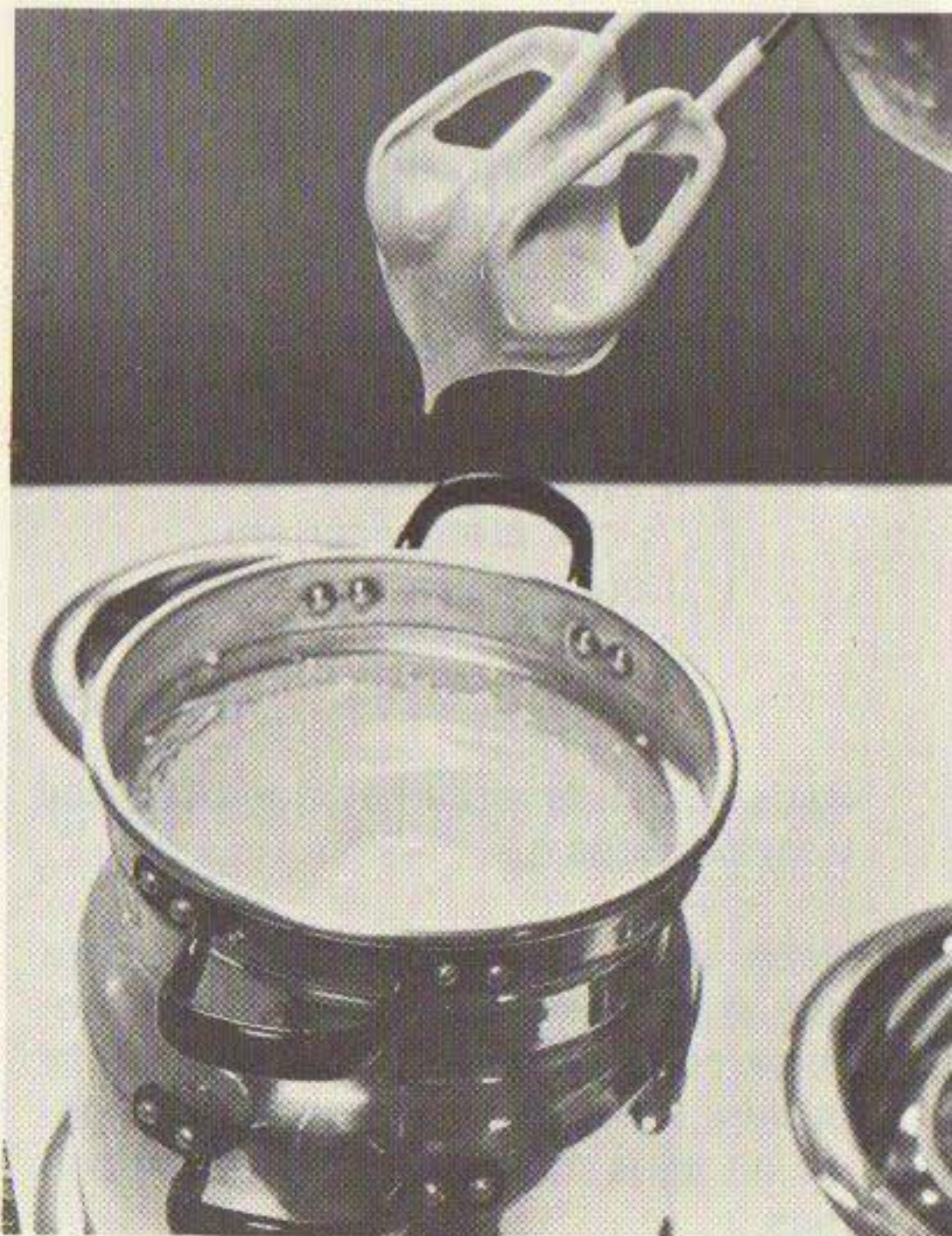
Sustituir el azúcar blanca por azúcar rubia. Omitir el cremor tártaro.

De naranja:

Omitir el cremor tártaro y sustituir el agua por jugo de naranja. Dar gusto con ralladura de naranja.

Baño crudo:

Batir las claras con el cremor tártaro y la sal. Agregar el azúcar (cernida) poco a poco y después el agua hirviendo. Dar sabor. Batir hasta que forme picos.



Puede llevar más de 7 minutos de cocción y batido para que el baño forme picos.

Baño de fudge:

<i>Hervir revolviendo hasta 236°F (113°C) o que forme bolita blanda en agua fría</i>	2 tazas azúcar 2/3 taza leche 50 grs. chocolate
--	---

<i>Retirar del fuego y añadir sin revolver</i>	2 Cdas. manteca 1/2 cta. vainilla
--	--------------------------------------

Volcarlo sobre mármol y trabajarlo hasta que esté frío. Agregar agua hirviendo por cucharaditas hasta que esté lo suficientemente blando para extender.

Baño richmond de chocolate:

<i>Mezclar</i>	1/2 taza azúcar 2 Cdas. chuño 30 grs. chocolate rallado o 3 Cdas. cacao pizca de sal
----------------	--

<i>Agregar revolviendo</i>	1/2 taza agua hirviendo
----------------------------	-------------------------

Cocinar revolviendo continuamente hasta que espese.

<i>Retirar del fuego y agregar</i>	2 Cdas. manteca 1 cta. vainilla
------------------------------------	------------------------------------

Extender caliente para que quede brillante.

Baño crudo de chocolate:

<i>Cernir juntos</i>	1/2 taza de cocoa 2 3/4 tazas de azúcar impalpable
----------------------	---

<i>Batir bien</i>	2 claras de huevo
-------------------	-------------------

Incorporar lentamente la mezcla anterior.

<i>Agregar</i>	3 Cdas. manteca derretida 1 cta. vainilla pizca de sal
----------------	--

Mezclar bien y extender.

Baño rápido de chocolate:

<i>Derretir</i>	1/4 taza de manteca 120 grs. de chocolate
<i>Aparte combinar</i>	1/3 taza de leche caliente 3 tazas de azúcar impalpable 1 cta. de vainilla pizca de sal

Agregar la manteca y el chocolate derretidos, mezclar bien y extender.

Baño de dulce de leche y chocolate:

<i>Derretir</i>	2 Cdas. manteca
<i>Agregar</i>	50 grs. chocolate (rallado o picado)

Revolver sobre el fuego hasta que esté mezclado.

<i>Agregar</i>	1 taza de dulce de leche
----------------	--------------------------

Cuando está parejo y brillante y tiene la consistencia necesaria para extender retirar del fuego. Entibiar.

Verter y extender con la ayuda de una espátula.

RELLENOS PARA TORTAS:

Se pueden rellenar las tortas con parte del baño o con uno de los siguientes rellenos:

1. Dulces de fruta o de leche.
2. Cremas espesas (pág. 380).
(Utilizar $\frac{3}{4}$ partes de la leche indicada en la receta).

Relleno transparente de limón:

<i>Mezclar en una cacerola</i>	1 taza azúcar 1/4 taza chuño 1/2 cta. sal
<i>Agregar y llevar a punto de ebullición</i>	2 Cdas. ralladura de limón 1/2 taza jugo de limón 2 Cdas. manteca 1 taza agua

Cocinar un minuto revolviendo continuamente.

Para que este relleno quede más espeso se le puede agregar 4 yemas parcialmente batidas y cocinar 1 minuto más.

Relleno transparente de naranja:

En la receta de relleno transparente de limón, reducir el jugo de limón a 1 1/2 Cda. y utilizar jugo de naranja en vez de agua y ralladura de naranja en lugar de limón.

Relleno de limón y manteca:

*Mezclar y cocinar a baño
maría durante 5 minutos*

3/4 taza manteca
3 huevos batidos
3/4 taza azúcar
1 Cda. ralladura de limón
2/3 taza jugo de limón

Relleno de cocoa:

Batir juntos hasta que esté suave

1 taza crema doble
1/2 taza azúcar impalpable
1/4 taza cocoa
pizca de sal

Pasta de almendras:

Batir hasta que estén espumosas

3 claras

Agregar gradualmente

1/2 kgr. azúcar impalpable cernida

Mezclar con 1/2 kgr. almendras escaldadas y molidas y trabajar hasta que esté suave y cremosa.

Si queda demasiado dura agregar por gotas jugo de limón o de naranja.

Si queda demasiado blanda agregar más azúcar impalpable.

Galletitas

¡Qué lindo es tener a mano una lata de galletitas caseras! Son muchos los momentos oportunos en que pueden servirse y se conservan perfectamente siempre que la lata no deje entrar aire.

Galletitas americanas:

Horno: 375°F (190°C) 10 - 12 minutos
Cantidad: 2 1/2 docenas

<i>Batir</i>	1/2 taza manteca
<i>Agregar y batir</i>	1 taza azúcar
<i>Agregar y mezclar</i>	1 huevo 3 Cdas. leche 1/2 cta. vainilla
<i>Cernir y agregar a la mezcla anterior</i>	2 tazas harina cernida 1/4 cta. sal 2 ctas. polvo de hornear

Colocar sobre chapa enmantecada por cucharaditas. Hornear.

Variaciones:

Galletitas americanas de chocolate:

Sustituir la harina por 1/2 taza de cocoa y 1 3/4 taza harina. Una vez frías, se pueden bañar con baño de chocolate.

Galletitas de avena:

Sustituir la harina por 1 1/3 taza harina y 1 1/3 taza avena.

Galletitas de fruta seca:

Agregar 1/2 taza de nueces, pasas, dátiles o frutas abrillantada.

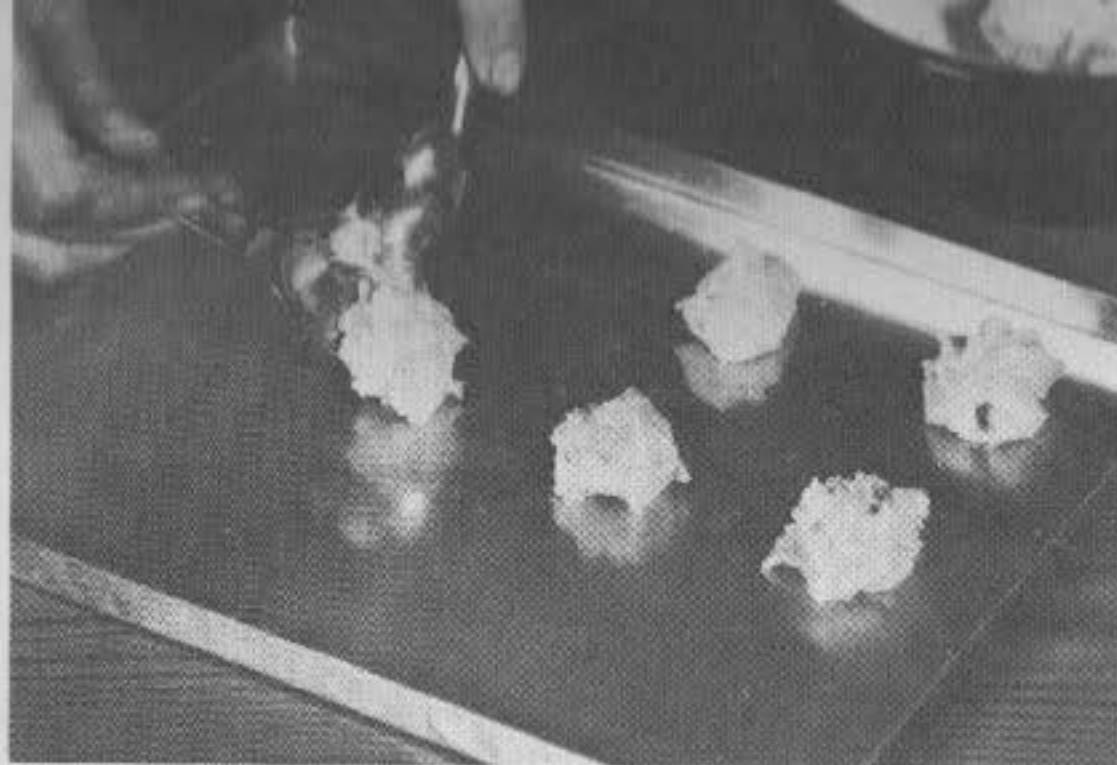
Galletitas de coco y naranja:

Utilizar jugo de naranja en vez de leche, 1 cta. ralladura de naranja y agregar de 1/2 a 1 taza de coco. Se puede conservar parte del coco para espolvorear por arriba de las galletitas antes de ir al horno.

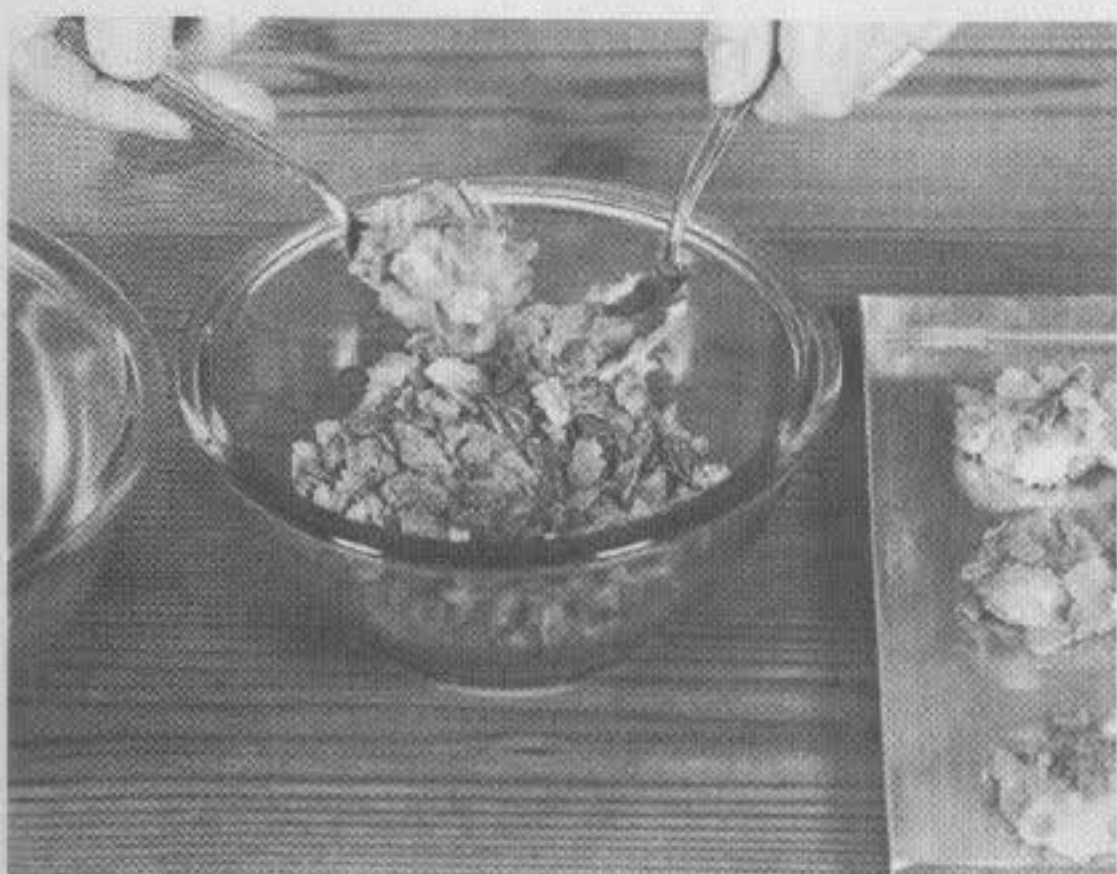
(sigue)

Brownies, pág. 378.
Galletitas de manteca, pág. 373.
Galletitas Puercoespín, pág. 370.
Galletitas moldeadas, pág. 377.
Sombrecitos de azúcar, pág. 376.

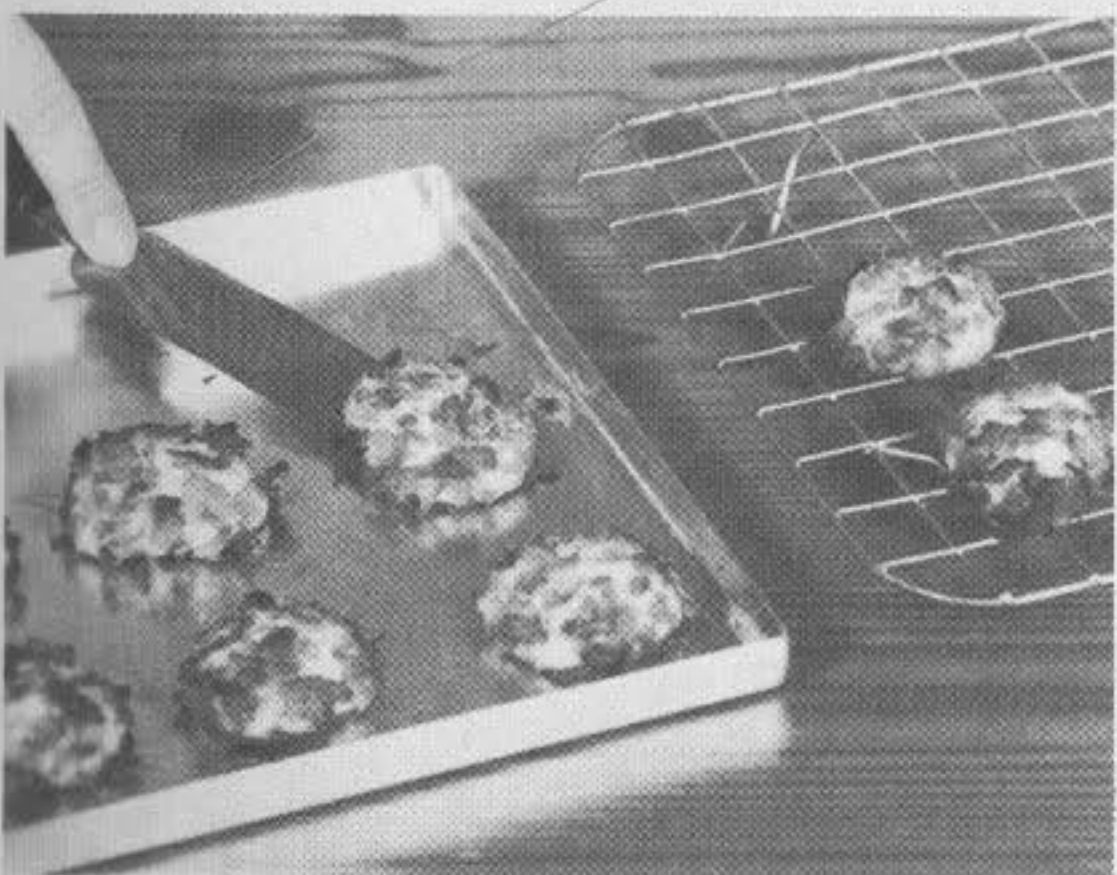




Todas las galletitas rápidas se ponen con dos cucharitas sobre chapa enmantecada y debe dejarse suficiente espacio entre una y otra.



Se puede pasar cualquier galletita rápida por copos de maíz antes de hornear.



Las galletitas deben quitarse de la chapa inmediatamente después de salir del horno. Colocar separadas sobre rejilla para enfriar.

Galletitas de especias:

Agregar y cernir con la harina $\frac{1}{2}$ cta. clavo molido, $\frac{1}{2}$ cta. toda especia y 1 cta. canela.

Galletitas con copos de maíz:

Agregar 1 $\frac{1}{2}$ taza copos de maíz y $\frac{1}{2}$ taza pasas o fruta abrillantada.

Galletitas de aceite:

Horno: 400°F (205°C) 10 minutos
Cantidad: 3 docenas

Batir apenas con un tenedor:

2 huevos

Agregar lentamente y continuar batiendo:

$\frac{2}{3}$ taza aceite (no de oliva)
2 Cdas. vainilla
1 cta. cáscara de limón rallada

Añadir gradualmente:

$\frac{3}{4}$ taza azúcar

Cernir juntos y agregar:

2 $\frac{1}{4}$ taza harina cernida
2 ctas. polvo de hornear
 $\frac{1}{2}$ cta. sal

Verter sobre la chapa enmantecada por cucharaditas. Hornear.

Sacar de la chapa inmediatamente.

Variaciones:

Galletitas puercoespín:

Agregar 1 taza pasas, dátiles, frutas abrillantadas y nueces picadas, mezcladas a la receta básica. Sacar cucharaditas de la masa y pasar por copos de maíz antes de colocar en la chapa.

(sigue)

Galletitas de avena:

Reducir la harina a 2 tazas. Agregar 1 taza avena y $\frac{1}{2}$ taza pasas de uva o maníes al final.

Galletitas de coco:

Agregar 1 taza coco rallado con la mezcla de harina.

Galletitas de chocolate:

Reducir la harina a 2 tazas. Omitir la cáscara de limón. Mezclar $\frac{1}{2}$ taza de cocoa con la harina. Agregar $\frac{1}{2}$ taza nueces picadas al final, si se desea.

Galletitas de chocolate y avena:

Horno: 375°F (190°C) 10 minutos
Cantidad: 5 docenas

Batir hasta que esté cremosa

1 taza manteca

Agregar gradualmente y batir

2 tazas azúcar

Añadir

2 huevos

Agregar

75 grs. chocolate derretido
2 ctas. vainilla

Cernir y agregar

$1\frac{1}{2}$ taza harina cernida
1 cta. sal
2 ctas. polvo de hornear

Luego añadir

3 tazas avena
1 taza nueces picadas

Colocar por cucharaditas sobre chapa sin enmantecar. Hornear.

Galletitas de avena, dátiles y nueces:

Horno: 375°F (190°C) 15 minutos
Cantidad: 2 docenas

Batir hasta que esté cremosa

$\frac{1}{2}$ taza manteca

Agregar batiendo

$\frac{1}{2}$ taza azúcar rubia

Mezclar y agregar

$\frac{3}{4}$ taza avena
 $\frac{1}{3}$ taza leche

Mezclar y agregar

1 taza harina cernida
1 cta. polvo de hornear
 $\frac{1}{4}$ cta. sal
 $\frac{1}{2}$ taza dátiles picados
 $\frac{1}{2}$ taza nueces picadas

Colocar sobre chapa enmantecada por cucharaditas. Hornear.

Plantillas:

Horno: 350°F (175°C) 10 - 12 minutos

*Batir hasta que estén espesas
y de color limón*4 yemas
1 huevo*Agregar gradualmente*

5 Cdas. azúcar

Agregar en forma de lluvia

1 taza, más 3 Cdas. harina

Aparte batir a nieve

4 claras con 3 Cdas. azúcar

Incorporar a la mezcla de yemas.

Poner sobre chapa enmantecada y enharinada, usando manga con boquilla lisa, o una cuchara.

Antes de ponerlas al horno espolvorearlas con azúcar impalpable.

Merengues:

Horno: 250°F (120°C) 25 minutos

*Combinar en una cacerola mediana*3 claras de huevo
1 1/4 taza azúcar

Cocinar revolviendo continuamente con cuchara de madera hasta que llegue a la temperatura de 47°C. Retirar del fuego poner en batidora potente y batir durante 8 minutos o en batidor manual, de 15 a 18 minutos.

Cuando esté bien firme poner en manga de decorar y formar a gusto, colocando sobre chapa enharinada.

Servir solos o unidos con jalea, dulces, cremas o chantilly.

Sirven también para preparar bases para postres.

Besitos de coco:

Horno: 350°F (175°C) 15 - 20 minutos

Cantidad: 3 docenas

Batir hasta que estén espumosas

2 claras

Agregar y batir a punto de nieve

1/2 cta. sal

*Agregar por Cdas. y batir hasta
que forme picos*

1 taza azúcar

Agregar

1/4 cta. extracto almendra

*Incorporar*1 taza coco rallado
2 tazas copos de maíz

Colocar por cucharaditas sobre chapa enmantecada.

Hornear. Sacar inmediatamente con una espátula flexible.

Coquitos I:

Horno: 350°F (175°C) 15 minutos
Cantidad: 3 docenas

*Batir hasta que estén espesos
y color limón*

2 huevos

Agregar gradualmente

1 taza azúcar

1 Cda. manteca derretida

Mezclar y agregar batiendo

2 Cdas. harina

2 Cdas. chuño

2 tazas coco rallado

Colocar por cucharaditas en chapa enmantecada. Hornear. Al retirar del horno pincelar con jalea diluida.

Coquitos II:

Horno: 325°F (185°C) 25 minutos
Cantidad: 2 1/2 docenas

*Batir a baño maría hasta
que formen picos*

3 claras

1 taza azúcar

Siempre batiendo agregar

2 tazas coco

1 cta. vainilla

Colocar por cucharaditas en chapa enmantecada. Hornear.

Galletitas de manteca:

Horno: 375°F (190°C) 10 minutos
Cantidad: 4 docenas

Batir:

1/2 taza manteca
1/2 taza azúcar

Añadir y batir:

1 huevo
1 Cda. leche
1/2 cta. vainilla

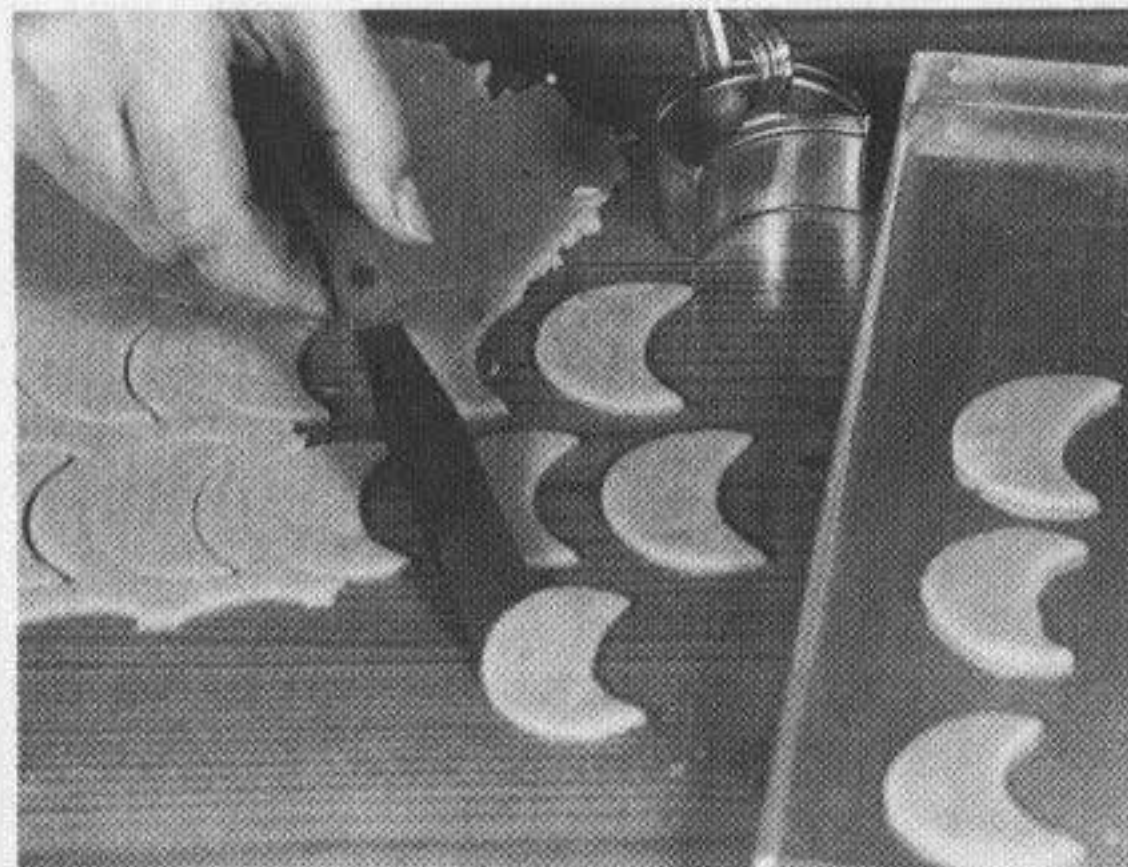
Cernir y agregar en dos porciones:

2 tazas más 2 Cdas. harina
cernida
1 cta. polvo de hornear
1/4 cta. sal

Añadir si se desea:

1/4 taza nueces picadas

Trabajar hasta que la masa se una. Estirar sobre tabla enharinada hasta 1/2 cm. de espesor. Cortar con moldes. Decorar con azúcar de color. Hornear.



Las galletitas de manteca se pueden cortar de muchas formas y decorar con frutas secas, gra-gas o azúcares de colores.

Margaritas:

Horno: 300°F (150°C) 25 minutos
Cantidad: 2 1/2 docenas

*Poner en una cacerola y revolver
hasta que se disuelva*

1 taza azúcar
1/8 cta. cremor tártaro
1/4 cta. sal
1/2 taza agua

Hervir hasta que alcance 236°F (114°C) o la prueba de bolita blanda.

Verter lentamente batiendo sobre 1 clara batida a nieve

Seguir batiendo hasta que se formen picos.

Agregar

1/2 cta. vainilla
1 taza nueces picadas, o maníes
pelados y picados, o pasas de uva

*Verter en montoncitos con una
cucharita sobre*

galletitas de manteca ya
horneadas (pág. 373).

Hornear.

Lebkuchen:

Horno: 375°F (190°C) 10 minutos
Cantidad: 6 docenas

Llevar a punto de hervor 1 taza miel

Enfriar.

Agregarle

3/4 taza azúcar rubia
1 huevo
1 Cda. jugo de limón
1 cta. ralladura de limón

Cernir juntos y añadir

3 tazas harina cernida
1/2 cta. bicarbonato de soda
1/4 cta. clavo molido
1/2 cta. de toda especia
1/2 cta. nuez moscada
1 cta. canela

Agregarle y mezclar

1/3 taza cáscara de naranja
abrillantada picada
1/3 taza de nueces picadas

Poner la masa a enfriar en el refrigerador. (es preferible dejarla de un día para el otro). Estirar la masa enfriada de 3/4 cms. de espesor. Cortar a gusto y poner sobre cha- pa enmantecada, o también puede ponerse en un molde dándole 1/2 cm. de espesor. Después de horneadas bañar con azúcar impalpable disuelta en agua. Estas galletitas son muy duras recién terminadas. Deben ponerse en un recipiente bien cerrado y dejar algunos días hasta que se pongan tiernas.

Galletitas de refrigerador:

Horno: 400°F (205°C) 10 minutos

Cantidad: 5 docenas

<i>Batir</i>	1 taza manteca
<i>Agregar gradualmente</i>	1 1/2 taza azúcar
<i>Añadir y batir enérgicamente</i>	2 huevos 1 cta. vainilla
<i>Cernir juntos y agregar</i>	4 tazas harina cernida 2 ctas. polvo de hornear 1/2 cta. sal

Amasar y hacer un rollo de 3 cms. de espesor. Envolver en papel parafinado y poner en el refrigerador por varias horas o de un día para otro. Sacar del refrigerador y cortar de 1/2 cm. de espesor con cuchillo bien afilado. Poner en chapas enmantecadas y hornear hasta que estén doradas. Sacar de la chapa inmediatamente.

Con nuez:

A la receta de galletitas de refrigerador agregar 1/2 taza de nueces o almendras finamente picadas.

En espiral:

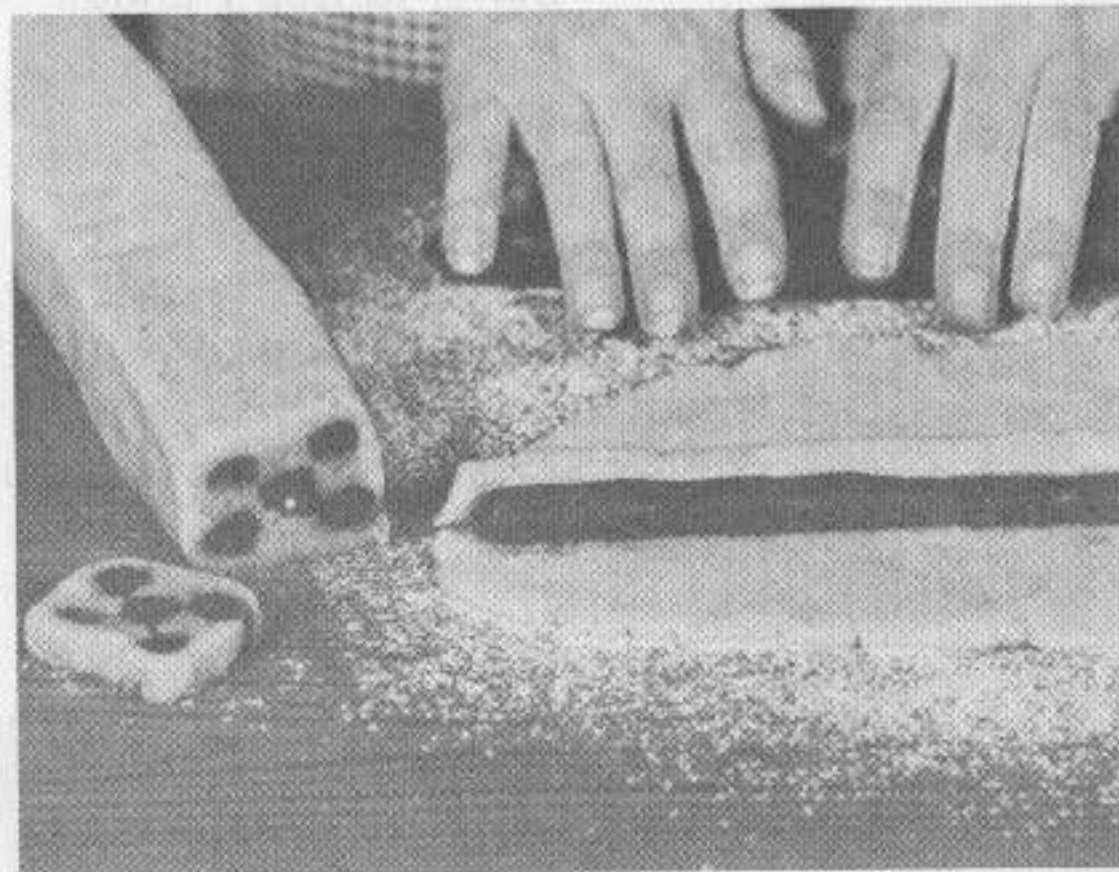
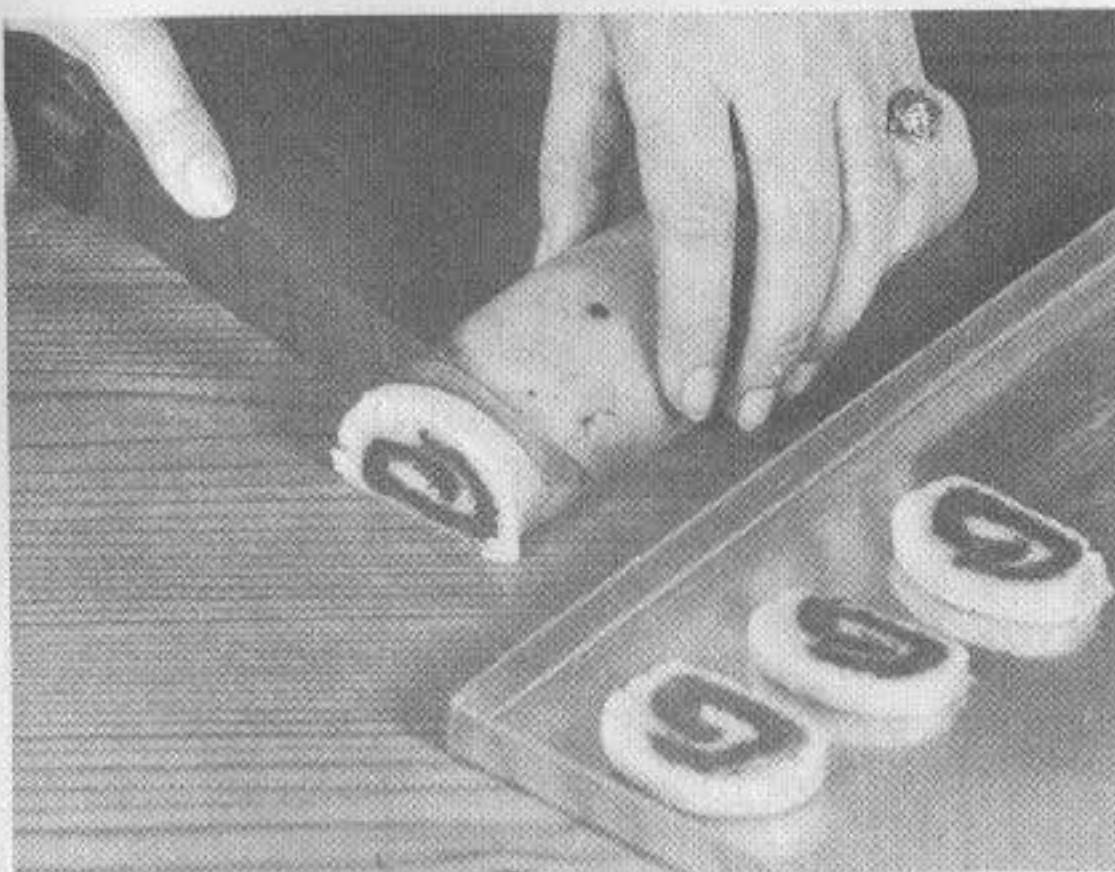
Estirar sobre la tabla en forma rectangular de 1/2 cm. de espesor la receta de galletitas de refrigerador. Ponerle encima la de chocolate en la misma forma. Arrollar. Enfriar. Sacar del refrigerador, cortar y hornear.

Con chocolate:

A la receta de galletitas de refrigerador agregarle 60 grs. de chocolate derretido.

Dameros:

Estirar sobre la tabla en forma rectangular y de 1/2 cm. de espesor la receta de galletitas de refrigerador. Poner encima 3 hileras de 3 rollitos cada una de masa de chocolate y natural alternadas. Envolver en la masa rectangular. Enfriar. Sacar del refrigerador, cortar y hornear.



Muñequitos de jengibre:

Horno: 350°F (175°C) 15 minutos

Cantidad: 5 docenas

<i>Mezclar</i>		1/3 taza manteca blanda
		1 taza azúcar rubia
		1 1/2 taza melaza o miel

<i>Agregar</i>		1/2 taza agua
----------------	--	---------------

<i>Cernir y añadir</i>		6 1/2 tazas harina cernida
		1 cta. sal
		1 cta. toda especia
		1 cta. jengibre
		1 cta. clavo molido
		1 cta. canela

<i>Agregar</i>		2 ctas. bicarbonato de soda
----------------	--	-----------------------------

<i>Disuelto en</i>		3 Cdas. agua
--------------------	--	--------------

Enfriar la masa. Estirlarla de 1 1/2 cm. de espesor. Cortar con forma de muñecos. Marcarles nariz, boca, ojos con pasas y fruta abrillantada. Hornear.

Zucker hutchen:**(Sombrecitos de azúcar)**

Horno: 350°F (175°C) 10 minutos

Cantidad: 4 docenas

<i>Mezclar</i>		6 Cdas. manteca blanda
		1/2 taza azúcar
		1 yema

<i>Agregar</i>		2 Cdas. leche
----------------	--	---------------

<i>Cernir juntos y añadir</i>		1 1/2 taza harina cernida
		1/2 cta. polvo de hornear
		1/4 cta. sal

<i>Agregar</i>		1/4 taza cáscara de naranja abrillantada, picada
----------------	--	---

Enfriar la masa. Estirlarla de 1/4 cm. de espesor. Cortar redondeles de 5 cms. de diámetro. Poner en chapa enmantecada a 3 cms. de distancia. Colocar en el centro 1 cucharada de merengue, (siguiente receta). Hornear.

Merengue:

Batir una clara hasta que esté espumosa y agregarle gradualmente 1 taza de azúcar impalpable cernida. Batir hasta que el merengue forme picos. Agregar 1/2 taza de almendras o maní picado.

Galletitas moldeadas:

Horno: 350°F (175°C) 10 minutos

Cantidad: 6 docenas

Batir

1 taza manteca

Agregar gradualmente

2/3 taza azúcar

3 yemas

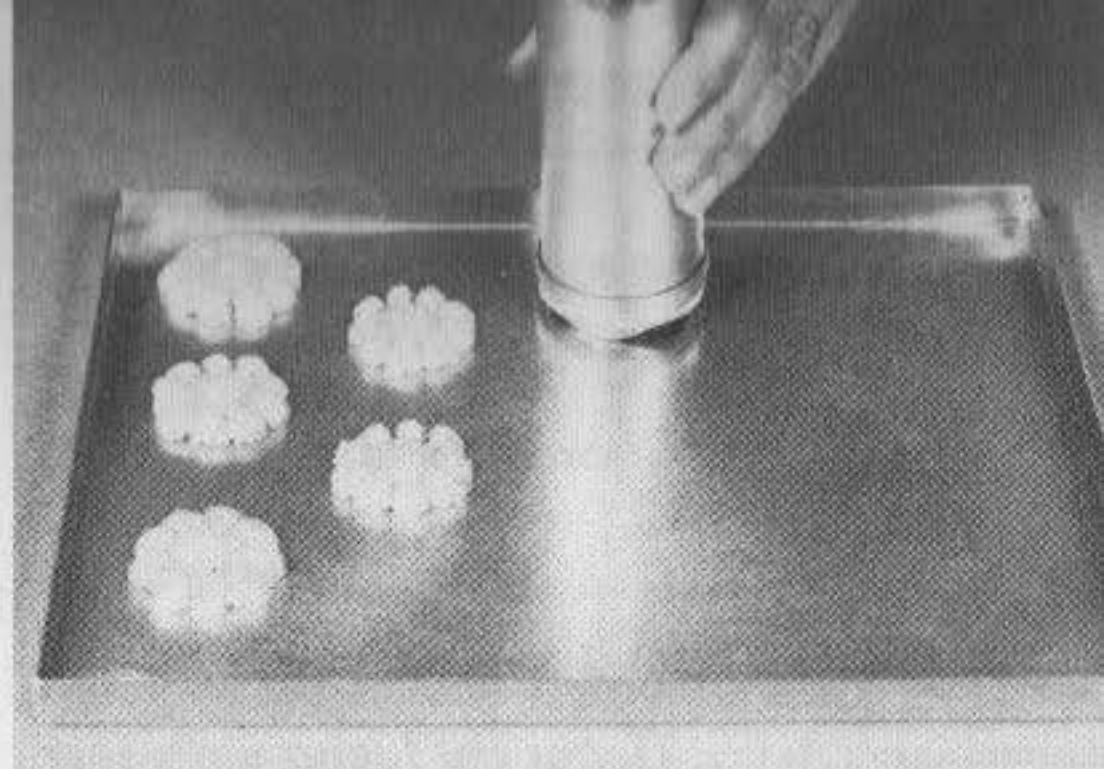
1 cta. vainilla

Añadir a un tiempo

2 1/2 tazas harina cernida

Poner en la manga de galletitas y darles forma. Colocar la masa sobre chapas frías para que no se desprendan. Decorar.

Hornear.



Se necesita una bomba con punteros especiales para moldear estas galletitas. Se puede decorarlas con grageas o trocitos de fruta abrillantada.

Galletitas inglesas para té:

Horno: 400°F (205°C) 12 minutos

Cantidad: 3 docenas

Mezclar

1/2 taza manteca blanda

3/4 taza azúcar

1 huevo

3 Cdas. leche

Cernir y agregar

2 tazas harina cernida

1 1/2 cta. polvo de hornear

1/4 cta. sal

Agregarle

1/2 taza cáscara de naranja
abrillantada picada

1/2 taza pasas

Enfriar la masa. Hacer bolitas del tamaño de una nuez. Mojarlas de un lado en clara de huevo batida y luego azúcar. Ponerlas separadas en chapas enmantecadas. Hornear.

Shortbread:

Horno: 325°F (160°C) 20 minutos

Cantidad: 2 docenas

Batir hasta que esté cremosa

1 taza manteca

Agregar gradualmente

1/2 taza más 2 Cdas. de azúcar

Agregar y mezclar

2 3/4 tazas harina

1/4 cta. sal

1 cta. vainilla

Poner a enfriar en el refrigerador. Luego estirar de 1 cm. de espesor. Cortar, dando forma de abanicos, hojas, rombos, etc.

Hornear.

Arrollados de dátiles:

Horno: 375°F (190°C) 10 - 12 minutos
Cantidad: 6 docenas

*Cocinar durante 5 minutos
revolviendo
constantemente*

150 grs. dátiles picados
6 Cdas. azúcar
6 Cdas. agua

Quitar del fuego y agregar

2 ctas. jugo de limón
1/4 taza nueces finamente picadas
1/2 cta. ralladura de limón

*Preparar y enfriar
previamente*

1/2 receta de galletitas de
refrigerador (pág. 375).

Estirar en forma rectangular, de 1/2 cm. de espesor y extender encima el relleno. Arrollar. Enfriar. Cortar de 3/4 cms. de espesor, y poner sobre chapas enmantecadas. Hornear.

Medialunas de almendras:

Horno: 325°F (160°C) 15 minutos
Cantidad: 5 docenas

Batir hasta que esté cremosa

1 taza manteca

Agregar gradualmente

1/3 taza azúcar
2/3 taza almendras o nueces picadas

Cernir y agregar

3 1/2 tazas harina cernida
1/4 cta. sal

Enfriar la masa. Formar un cilindro de 1 cm. de diámetro. Cortar de 7 cms. de largo y formar medialunas, en chapas sin enmantecar. Hornear sin dorar.

*Cuando estén apenas frías, pasarlas
por una mezcla de*

1 taza azúcar impalpable
1 cta. canela

**Morenitos:
(Brownies)**

Horno: 350°F (175°C) 30 minutos
Cantidad: 16 cuadrados

Derretir

1/3 taza manteca
60 grs. chocolate

Quitar del fuego y agregar

1 taza azúcar
1/4 cta. sal
2 huevos algo batidos
1 cta. vainilla
1/2 taza nueces picadas
3/4 taza harina cernida
1 cta. polvo de hornear

Extender la masa en un molde de 20 x 20 cms. enmantecado y hornear. Cortar en cuadrados o barritas al sacar del horno.

Galletitas de avena y ciruelas:

Horno: 375°F (190°C) 40 minutos
Cantidad: 2 docenas

Relleno:

Mezclar y cocinar a fuego lento hasta que espese, alrededor de 8 minutos

1 ³/₄ taza ciruelas secas, cocidas
sin carozos
3 Cdas. azúcar
pizca de sal
2 Cdas. jugo de limón
1 cta. ralladura de naranja
2 Cdas. agua de ciruelas

Enfriar a temperatura de ambiente.

Masa de avena:**Cernir**

1 ¹/₄ taza harina cernida
¹/₂ cta. canela
¹/₂ cta. sal

Agregar

³/₄ taza azúcar rubia
1 taza avena cocimiento rápido

Agregar y mezclar

¹/₂ taza manteca

Colocar en forma pareja, sobre el molde enmantecado, la mitad de la masa. Extender el relleno encima y cubrir con el resto de la masa. Pasarle una espátula o cuchillo mojado en leche por la superficie presionando para que quede parejo. Hornear hasta que se dore. Cortar en cuadrados o barras.

Pasteles criollos:**Preparar una masa suave con**

4 tazas harina
2 ctas. sal
¹/₄ taza grasa de cerdo

Mezclar y agregar

2 huevos batidos
¹/₂ taza agua, aprox.

Amasar hasta que aparezcan pequeñas burbujas en la superficie. Estirar bien finita. Pintar con grasa derretida, espolvorear con harina y doblar. Estirar nuevamente. Repetir la operación 4 veces. Cortar la masa en cuadrados de 10 cms. Poner un trozo de dulce de membrillo en el centro, doblar y unir los bordes con agua cerca del relleno, para dejar las orillas sueltas. Freír en aceite o grasa abundante a 365°F (184°C). Escurrir sobre papel absorbente.

Bombas:

Horno: 375°F (190°C) 45 minutos

Cantidad: 1 1/2 docena

<i>Llevar a punto de ebullición</i>	1 taza agua 1/2 taza manteca
<i>Agregar todo a un tiempo y cocinar hasta que se forme una bola en el centro de la olla</i>	1 taza más 2 Cdas. harina
<i>Quitar del fuego y agregar de a uno, batiendo vigorosamente después de cada adición</i>	4 huevos

Colocar sobre chapa enmantecada con una cuchara o manga de decorar. Hornear hasta que estén secas. Pueden rellenarse con crema, dulce de leche o crema doble batida y endulzada.

Relleno de crema:

<i>Mezclar</i>	2/3 taza azúcar 1/3 taza harina 1/8 cta. sal
<i>Agregar gradualmente</i>	2 tazas leche caliente
Cocinar revolviendo frecuentemente hasta que espese.	
<i>Agregar y cocinar 2 minutos más</i>	2 huevos
<i>Enfriar, dar sabor con</i>	1/2 cta. vainilla

Si se desea un relleno más espeso se puede usar 1/2 taza harina.

Relleno de chocolate:

Agregar al relleno de crema, 30 grs. de chocolate.

Sandwiches

Hay diversos tipos de sandwiches. Desde el pequeño y delicado para servir a la hora del té, hasta el que ofrece tal combinación que llega a ser en sí una comida completa.

Pan:

Se puede utilizar: pan de sandwiches, así como integral, americano, de verduras, panes rápidos, etc.

En los sandwiches para la hora del té, los panes deben rebanarse finos; se pueden recortar en forma de triángulos, cuadrados, rectángulos, etc.

Si se utiliza pan de sandwiches o americano, una vez pronto el sandwich es conveniente recortar la corteza.

Relleno:

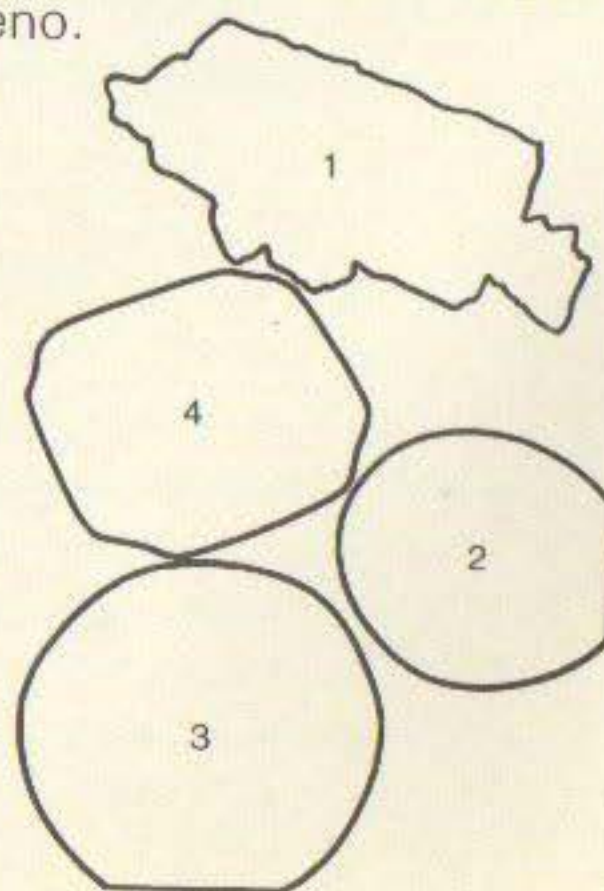
Es importante lograr rellenos sabrosos, abundantes, y distribuirlos en forma pareja sobre las rebanadas de pan ya que de la combinación de ellos depende el éxito del sandwich.

La manteca se hace más liviana y aumenta su volumen si la batimos agregándole por cada taza una cucharada de agua; en esta forma se aprovecha al máximo y se extiende mejor.

Si la mayonesa es muy espesa, se le puede agregar leche o crema doble. También se puede utilizar para untar los panes, manteca de maní, requesón, queso fundido o queso para untar.

Como conservar los sandwiches:

Guardarlos en el refrigerador o en lugar fresco en un recipiente tapado, envueltos en papel parafinado, de aluminio o polietileno.



- 1 Sandwich en pan, pág. 389.
- 2 Sandwiches dameros, pág. 386.
- 3 Sandwiches arco iris, pág. 386
- 4 Sandwiches club, pág. 387.



Rellenos a base de manteca:

Con pasta de anchoas, jugo de cebolla y limón.

Con sardinas, jugo de cebolla y limón.

Con caviar, jugo de cebolla y limón.

Con mariscos picados con igual cantidad de huevo duro desmenuzado. Sal, cayena, mostaza.

Con queso crema, morrones envasados y sal, mezclado con manteca y crema doble.

Con carnes picadas (jamón, pescado, carne asada, ave) bien condimentadas.

Con hierbas. A la manteca se puede agregar una combinación de hierbas (perejil, menta, orégano, tomillo, cren).

Manteca de maní:

Tostar maní pelado. Moler en la licuadora con suficiente aceite de maní, 1 - 2 Cdas. para cada taza de maní, para que pueda trabajar la máquina y formar una pasta espesa. Condimentar con sal.

Rellenos a base de requesón:

Con crema doble, sal, pimienta.

Con crema doble, sal, apio picado.

Con crema doble, sal, panceta frita picada.

Con crema doble, sal, cebolla picada.

Con crema doble, sal, morrón verde picado.

Rellenos a base de mayonesa:**Con carnes:**

- Rebanadas finas de pollo, jamón, carne de vaca, lengua cocida, lechuga.
- Paté de pollo o lengua y berro.
- Jamón o pollo picado, apio.
- Carne asada picada, morrón, pickles, mostaza.
- Hígado cocido y picado o menudos de gallina picados con panceta frita picada, condimentado con salsa Chile o picadillo de ají (ver págs. 431 y 430).
- Lengua rebanada, berro.

(sigue)

- Cordero asado en rebanadas, menta picada fina, jugo de limón.
- Jamón y huevos duros picados, morrón verde, mostaza.
- Pescado cocido desmenuzado (salmón, atún, corvina), tomate, jugo de limón.
- Sardinas pisadas con yemas de huevos duros, jugo de limón y salsa inglesa.
- Salame o cualquier otro fiambre rebanado, lechuga, pickles.
- Mariscos desmenuzados, queso crema, jugo de limón.

Con queso o huevo:

- Huevo duro, cebolla picada.
- Huevo duro picado, morrón rojo y verde, salsa Chile (ver pág. 431).
- Huevo duro picado, panceta frita picada, apio picado bien fino.
- Huevo duro rebanado, tomates rebanados.
- Queso crema, aceitunas rellenas picadas, apio picado.
- Queso crema, morrón picado, nueces picadas.
- Queso crema, dátiles picados.
- Queso Colonia, lechuga.
- Queso Colonia y morrón picado.

Con verduras:

- Rebanadas de tomate, panceta frita picada, berro o lechuga.
- Rebanadas de pepino y cebolla.
- Zanahoria rallada, manteca de maní, apio picado.

Relleno para sandwiches dulces:

- Queso crema con mermelada de naranja, jalea de moras o dulce de frutillas.
- Bananas hechas puré con jalea de membrillo.
- Dátiles y nueces picadas, humedecidas con jugo de naranja y manteca.
- Manteca de maní, jalea de uva.
- Manteca o queso crema con pan de dátiles, de nuez, o de naranja (ver págs. 319 y 320).
- Requesón con jalea de membrillo o manzana.
- Queso crema con manzana rebanada.

Sandwiches espirales:

Untar rebanadas grandes de pan cortado fino con relleno preparado a base de manteca. Arrollar, envolver en papel enmantecado o paño húmedo, apretando y enfriar. Cortar espirales de 1 cms. después de 12 horas de frío.

Sandwiches cintas:

Estos sandwiches se preparan con rebanadas alternadas de pan negro y pan blanco de 1 cm. de espesor uniéndolas con un relleno a base de manteca o requesón. Se pueden unir de 4 a 6 rebanadas de pan. Envolver en papel manteca o aluminio, si es posible con un peso encima, y colocar en el refrigerador durante 1 hora por lo menos. Rebanar para servir.

Sandwiches dameros:

Prepara sandwiches cintas alternando 3 rebanadas de pan negro y dos de blanco. Preparar otras tantas rebanadas de pan, también de 1 cm. de espesor, pero esta vez, 3 de pan blanco y 2 de pan negro. Envolver y dejar enfriar durante media hora. Sacar del refrigerador y cortar rebanadas de 1 cm. de espesor, colocar alternando las combinaciones y unir con el relleno de manteca. Envolver de nuevo y dejar enfriar por lo menos 4 horas. Quitar del refrigerador y rebanar para servir.

Sandwiches arco iris:

Lo atractivo de estos sandwiches es que los colores de los rellenos sean vivos y variados. Los colores se los dan los ingredientes que se agregen a la manteca. Es importante cuidar el condimento para que queden sabrosos.

Rellenos de color:

(La base de los rellenos es manteca batida).

<i>Verde</i>	Perejil picado, sal de apio, pimienta, orégano
<i>Verde claro</i>	Aceitunas verdes, sal
<i>Amarillo</i>	Yema de huevo duro deshecha, sal, mostaza
<i>Naranja</i>	Zanahoria rallada fina, sal, salsa inglesa
<i>Rojo</i>	Morrones envasados deshechos, sal, pimienta
<i>Bordeaux</i>	Remolacha cocida picada fina, sal, cayena
<i>Negro</i>	Aceitunas negras, sal, salsa tabasco

Preparación:

Encimar rebanadas de pan de sandwich cortadas bien finas, untadas con los distintos rellenos de color. Hacer de tantos pisos como se desee, envolver en papel manteca o aluminio, si es posible con un peso encima y colocar en el refrigerador durante 1 hora por lo menos. Rebanar transversalmente de 1 cm. de espesor.

Sandwiches mosaico:

Los sandwiches mosaico se preparan cortando rebanadas de pan negro y blanco con las mismas formas (cuadrados, redondeles, triángulos, etc.) y luego sacándoles los centros con cortadores más chicos. Los centros que se le quitan a las rebanadas blancas se colocan en las rebanadas negras. Luego las rebanadas así adornadas se untan con relleno de manteca y se unen con una rebanada de pan arreglada en la forma opuesta.

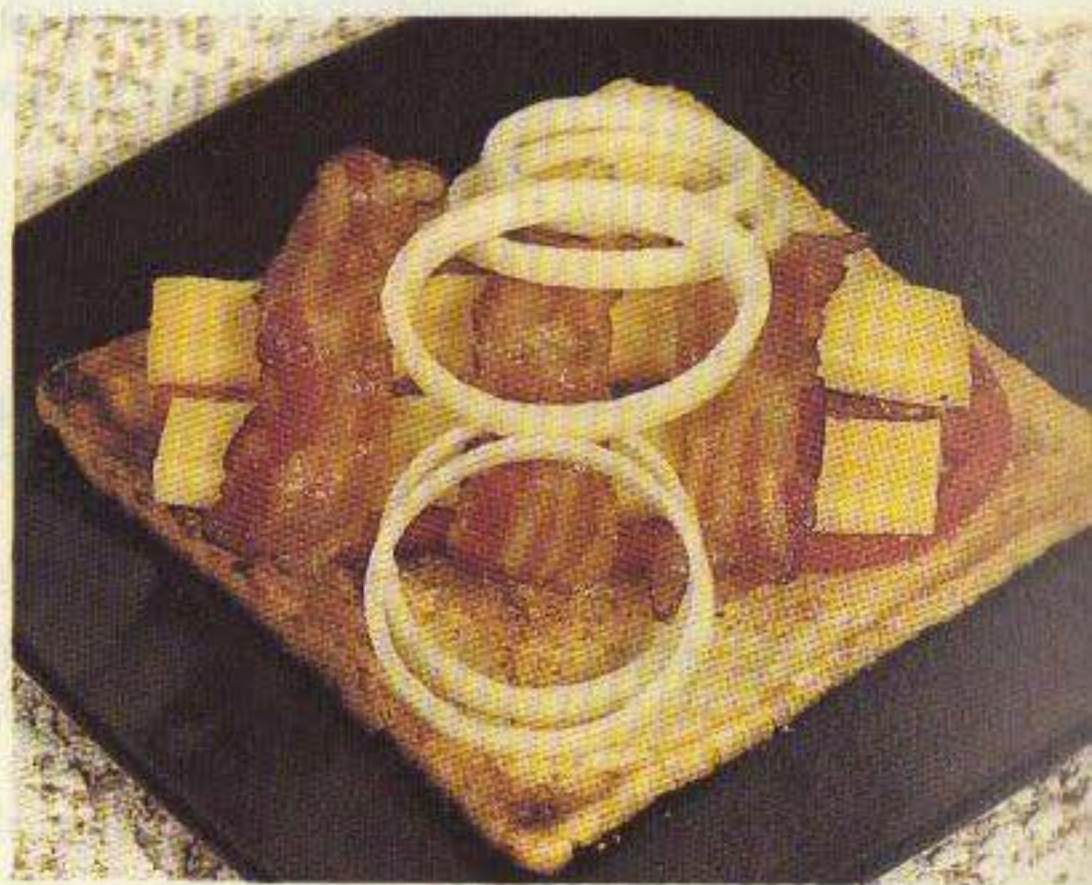
Sandwiches abiertos:

Utilizar pan alemán, integral o americano, cortado de 1 cm. de espesor que se puede tostar de un solo lado. Untar con cualquier relleno.

Decorar si se desea con huevo duro, morrón, perejil, panceta, aros de cebolla, etc.

Sandwiches club:

Generalmente se preparan con pan rebanado fino tostado de un solo lado untados con mayonesa. Se utilizan cuatro rebanadas de pan y tres rellenos diferentes, que incluyen carne, verduras, huevos, queso. Quedan más atractivos si los colores de los rellenos hacen contraste. Se sujetan los sandwiches con mondadientes y se cortan a la mitad o en cuartos.



El sandwich abierto es una comida completa, sabrosa y nutritiva. La variación de los rellenos, y acompañamientos, lo hacen un plato muy atractivo.

Rellenos:

(También pueden utilizarse las sugerencias de los sandwiches en panes).

- | | |
|------------------------------------|-------------------------|
| 1. Jamón y mayonesa | 2. Remolacha y mayonesa |
| Tomate y mayonesa | Atún y mayonesa |
| Huevos duros, aceitunas y mayonesa | Lechuga y mayonesa |
| 3. Pavita y mayonesa | |
| Espárragos y mayonesa | |
| Queso rallado picante y mayonesa | |

Sandwiches calientes:

Los sandwiches calientes se agrupan en tres clases principales:

1. Sandwiches con dos rebanadas de pan: se pueden hacer en una plancha especial para sandwiches calientes, al horno, a la parrilla o sobre una plancha o sartén común, dándoles vuelta para que se doren de ambos lados.
Cada rebanada de pan se enmantea de ambos lados. El relleno puede ser de jamón, pavita o cualquier otra carne. Siempre se acompaña con queso cremoso (que se derrita con facilidad) ya que éste hace muy apetitoso el relleno.
2. Sandwiches con una rebanada de pan tostado; servidos con el relleno cocido arriba.
3. Sandwiches abiertos: se tuesta el pan de un solo lado. El relleno se dora en el broiler sobre el lado del pan sin tostar, enmantecado

Rellenos:

Mariscos y queso.

Hongos picados y un poco de cebolla picada.

Tomate y aceitunas, queso rallado.

Requesón y jalea de manzana (sobre pan negro).

Queso rallado mezclado con huevo crudo, con panceta arriba.

Arrollados calientes:

Untar rebanadas de pan de sandwich con relleno de queso fresco y manteca. Arrollar y cortar a la mitad. Envolver con panceta. Tostar a la parrilla dándolos vuelta a menudo.

Pancitos con jamón calientes.

Cortar al medio y untar con manteca pancitos de viena.

Mezclar

150 grs. jamón cocido picado
3 huevos duros picados
 $\frac{1}{4}$ cta. sal
 $\frac{1}{4}$ taza mayonesa
1 cta. jugo de cebolla

Rellenar los pancitos. Calentar tapados 15 - 20 minutos en horno moderado.

Sandwiches torreas:

Prepare sandwiches con rellenos de carne cocida, queso, verduras, cocidas, huevos duros o dulce, usando rebanadas de pan americano, alemán o negro de más o menos 1 cm. de espesor.

Pasar por una mezcla de

2 huevos batidos;
 $\frac{1}{2}$ taza leche
 $\frac{1}{4}$ cta. sal

Dorar los dos lados en manteca o aceite caliente. Servir inmediatamente.

Sandwiches para meriendas:

- Estos sandwiches son una comida completa, por lo tanto el pan debe cortarse más grueso y usar rellenos combinados de proteínas y verduras, generosamente.
- Untar las dos rebanadas de pan con manteca o mayonesa para que el relleno no penetre en el pan.
- Envolver en papel parafinado, de aluminio o polietileno como lo muestra el dibujo de la pág. 446, o utilizar bolsitas de polietileno.

Sandwiches en panes:

- Pan: Quitar la corteza a un pan de sandwiches de 1 kgr. sin cáscara y cortar en 4 rebanadas a lo largo. Si se desea se puede alternar pan negro con pan blanco. Excepto la rebanada superior e inferior que se untan de un solo lado, las restantes deben untarse de ambos lados, ya sea con manteca o mayonesa.
- Relleno: en una capa se usa generalmente carne o pescado, en la siguiente ensalada de verdura, cruda o cocida bien escurrida, en la última, nueces, huevo o queso, todos mezclados con mayonesa o manteca, buscando contrastar sabores y colores.
- Apretar bien una capa contra otra de manera que no se muevan.
- Una vez pronto puede bañarse con mayonesa, requesón u otro queso con que se pueda hacer una crema. Aplicar en la superficie del pan en la misma forma en que se baña una torta. Decorar con berro, remolacha, zanahoria, nueces, aceitunas, pepinos, tomates, huevos duros, etc., según lo que se haya utilizado como relleno.
 Una vez pronto refrigerar por lo menos de 4 a 6 horas para facilitar el cortar y servir.

Combinaciones sugeridas:

- A. Capa 1) pollo desmenuzado o paté, mezclado con mayonesa.
" 2) apio, picado y zanahoria rallada, mezclados con mayonesa cocida.
" 3) maní, tostado y deshecho, mezclado con mayonesa cocida.
- B. " 1) carne o jamón picados, o paté, mezclados con mayonesa.
" 2) choclo mezclado con mayonesa cocida.
" 3) huevos duros deshechos y mezclados con mayonesa cocida (se le puede agregar cebolla, aceitunas o pickles).
- C. " 1) sardinas mezcladas con mayonesa. Se puede usar cualquier otro pescado, por ejemplo atún o salmón.
" 2) lechuga o berro.
" 3) huevos duros mezclados con mayonesa cocida y aceitunas o pickles.
- D. Capa 1) morrones verdes molidos y jamón picado.
" 2) queso crema con mayonesa.
" 3) jamón picado con pickles.
- E. " 1) ensalada de pollo.
" 2) pepinos, tomates o lechuga.
" 3) queso.
- F. " 1) mayonesa, pavita en escabeche picada.
" 2) berro, apio, mayonesa.
" 3) requesón, crema doble, mayonesa.
- G. " 1) carne, panceta frita, mayonesa.
" 2) remolachas, mayonesa.
" 3) bananas, maní tostado y mayonesa.

SALADITOS

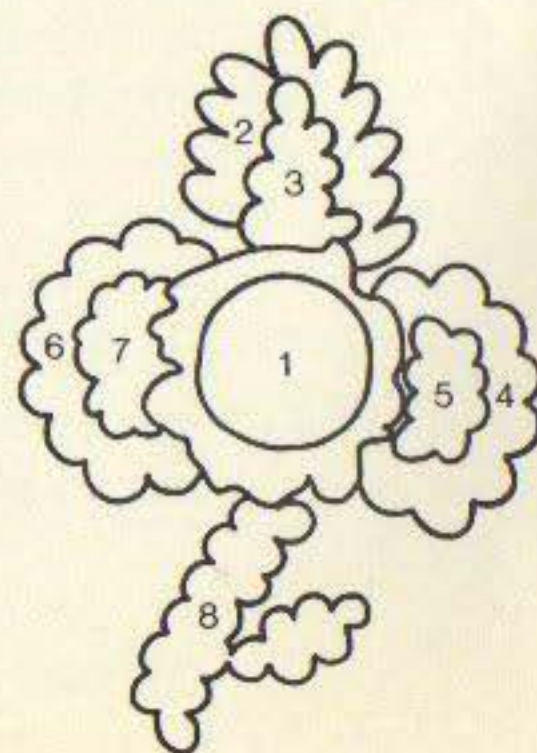
En materia de saladitos existe una gran variedad. Al presentarlos es importante tener en cuenta el contraste de colores, formas y sabores. Con un poco de imaginación pueden hacerse miles de combinaciones permitiendo a la dueña de casa con iniciativa servir siempre novedades.

Salpicón de ideas para saladitos:

- Salchichitas fritas o a la parrilla.
- Huevas de pescado. Una vez cocidas pueden servirse solas sobre tostadas, a la vinagreta o en escabeche.
- Aceitunas rellenas. Se descarozan y se rellenan con queso, morrón rojo, paté, nueces saladas, etc.
- Apio. Se pueden rellenar los cabos blancos y tiernos cortados en trozos con:
 - caviar con unas gotas de jugo de cebolla
 - queso blanco mezclado con picadillo de ají
 - queso Roquefort mezclado con manteca
 - paté (pescado, foie gras, carne, etc.) mezclado con mayonesa
- Rabanitos (ver pág. 99). Enfriar con agua helada y acompañar con mayonesa o vinagreta.
- Pickles de verdura y fruta.
- Envolver en rebanadas de panceta: aceitunas, pickles, arenques, mariscos, dátiles, salchichitas, menudos de pollo, o ciruelas secas remojadas y cocinar a la parrilla o en horno muy caliente hasta que se tuesten. Para servir pinchar con mondadientes.

(sigue)

1. dip I, pág. 399.
- 2 Barquitos de queso, pág. 397.
- 3 Bombitas, pág. 396.
- 4 Canapés de caviar, pág. 398.
- 5 Bolitas de queso crema, pág. 399.
- 6 Canastitas, pág. 397.
- 7 Arrollados de masa de scones, pág. 397.
- 8 Bolitas de queso crema, pág. 399.





- Untar rebanadas de jamón cocido con queso cremoso, arrollar bien apretado. Cortar arrolladitos chicos y servir con mondadientes sobre una manzana, pomelo o zapallito.
- Remolachas. En trozos pequeños (ej. pág. 99).
- Huevos duros. Pelarlos y dejarlos en jugo concentrado de remolacha y vinagre bien sazonado hasta que se tiñan bien (24 horas). Cortar en mitades o rebanadas y usar como adorno sobre galletitas, enmantecadas y condimentadas.
- Bolitas de huevo. Pasar huevos duros por un colador. Hacer una pasta agregándole sal, pimienta, manteca o crema y unir con yema cruda. Formar bolitas, pasar por harina y saltar en manteca.
- Camarones fritos. Espolvorear camarones con pimienta, perejil picado y sal. Pasar por harina y freír.
- Panqueques. Arrollarlos con relleno picante y cortar en bocados.
- Sardinas. Servirlas bien escurridas sobre pan negro con manteca y queso crema.
- Atún. Escurrir, desmenuzar con un tenedor y mezclar con picadillo de pickles y mayonesa. Servir sobre galletitas saladas.
- Untar rebanadas de lengua con mostaza y pickles, servir sobre tostadas enmantecadas.
- Pildoritas;
 - (para 250 grs.) calentarlas en una mezcla de:
 - | 1 taza azúcar rubia
 - | 1 Cda. mostaza
 - | 1/4 taza vinagre o vino blanco
- (para 250 grs.) calentarlas en una mezcla de:
 - | 1/2 taza catsup
 - | 1/2 taza jalea de uva
 - | 1 1/2 Cda. jugo de limón
 - | 1 1/2 cta. mostaza
- Jamón cocido. Cortar una rebanada gruesa en cubitos y calentar en una salsa agri dulce (acompañar con trozos de durazno o ananá en almíbar).
- Bolitas de anchoa. Combinar y formar bolitas con:
 - | 1/2 taza apio picado
 - | 90 grs. queso crema deshecho
 - | 1/4 cta. salsa inglesa
 - | 2 Cdas. perejil picado
 - | 1 cta. pasta de anchoa

— Bolitas de queso y nueces. Mezclar y formar bolitas con:

- 1 taza queso rallado
- 1 clara batida a nieve
- 1 Cda. harina
- pizca de pimienta
- $\frac{1}{2}$ cta. sal

Pasar por:

- $\frac{1}{2}$ taza nueces picadas finitas

Freír y escurrir sobre papel absorbente.

— Croquetas. No deben tener más de 2 cms. en la parte más ancha cuando se sirven como saladito.

Algunas sugerencias:

- a) Trozos de pollo, langostinos, pescado, jamón o lengua. Sazonados y mezclados con salsa blanca muy espesa para unir.
- b) Cualquiera de las carnes mencionadas anteriormente pasarlas por máquina de picar antes de mezclar con la salsa.
- c) Verdura cocida y picada (choclo, hongos, apio, coliflor, espinaca, etc.) mezclada con la salsa.
- d) Queso en cubitos o queso rallado mezclado con salsa blanca muy espesa y condimentada.

Buñuelitos:

Batir 1 huevo

Agregar | $\frac{1}{3}$ taza leche
1 cta. aceite

Cernir juntos y agregar | 1 taza harina
1 cta. polvo de hornear
1 cta. sal

Agregar aproximadamente 1 taza de cualquiera de los ingredientes siguientes y freír por cucharaditas en aceite caliente 375°F (190°C). Escurrir sobre papel absorbente.

Queso en cubitos
Queso rallado
Choclo escurrido
Atún desmenuzado
Trozos de sardina

Cualquier pescado cocido
Jamón picado
Salchichitas
Carne de ave picada
Panceta frita picada

Bombitas:

Utilizando la masa para bombas (pág. 380) formarlas de 1 cm. de diámetro. Hornear. Enfriar y rellenar con los siguientes rellenos:

- De queso. Mezclar queso crema con crema doble y mayonesa. Batir hasta que quede suave. Se puede utilizar también queso con sabor.
- De mariscos. Preparar un relleno con mayonesa, cualquier clase de mariscos y crema doble condimentando bien.
- Bombitas fritas. Pasar la masa por manga de decorar y dejar caer en cantidades pequeñas en aceite caliente. Escurrir y rellenar.

Bocaditos crocantes:**Maní salado:**

Poner maní pelado en una asadera, tostar en horno caliente con un poquito de aceite o manteca, revolviendo de vez en cuando. Espolvorearlos con sal.

(Se pueden utilizar también otras frutas secas, por ej. castañas de cajú).

Almendras endiabladas:

<i>Mezclar bien</i>	1 Cda. sal de apio 1/2 cta. sal pizca de pimienta
<i>Aparte dorar</i>	1 1/2 taza almendras peladas
<i>en</i>	1/4 taza manteca

Escurrir sobre papel absorbente y mezclar con la combinación anterior.

Saladitos de masa de pastel:

Utilizar la masa de pastel (pág. 266) y formar canapés o galletitas que pueden acompañarse o prepararse de distintas maneras:

- Empanaditas. Estirar la masa bien fina, cortar con cortador redondo de aproximadamente 5 cms. de diámetro. Humedecer los bordes con agua o leche, poner en el centro 1 cta. de relleno de verdura condimentado. Doblar la masa para formar un pastelito. Hornear en horno caliente.
- Palitos de queso. Estirar la masa fina, cubrir la mitad con queso rallado y sazonar con sal y pimienta, doblar la otra mitad de la masa encima del queso; volver a poner queso rallado en la mitad de la superficie libre, sazonar y volver a doblar. Si el tamaño lo permite repetir una vez más y estirar con el palote para que la masa doblada y con queso quede de 1 cm. de espesor. Cortar en tiritas de 1 cm. de ancho y 6 cms. de largo. Colocar sobre chapa y dorar en horno caliente (10 minutos).

(sigue)

- Pastelitos. Estirar la masa bien fina. Cortar en cuadrados de 5 cms. de lado. Poner en el centro un relleno de pescado o mariscos. Humedecer los bordes, doblar en triángulos. Apretar los bordes unidos y hornear en horno caliente.
- Canastitas. Formar moldecitos muy pequeños con masa (instrucciones pág 268). Hornear en horno bien caliente. Rellenar a gusto.
- Galletitas:
 - a) Se puede hacer ricas galletitas estirando la masa bien fina, cortarlas en el tamaño y la forma deseada, enmantecarlas y espolvorearlas con queso rallado, pimentón, adobo, semillas de apio o amapola, etc.
 - b) Capitanes: cortar galletitas redondas con el borde ondeado. Pinchar con un tenedor y llevar al horno. Cuando están crocantes pero no totalmente cocidas se les pasa un pincel con leche salada, se termina de hornear en el horno bien caliente y al sacarlas se pintan una vez más con leche salada.

Barquitos de queso:

Horno: 425°F (220°C)

Preparar masa de pastel (ver pág. 266) en forma de barquitos y cocinar parcialmente.

Mezclar	1 huevo algo batido 3 Cdas. leche 1/2 cta. sal 3 Cdas. queso rallado
----------------	---

Aparte tostar y picar	2 rebanadas de panceta
------------------------------	------------------------

Rellenar cada barquito con 1 cubito de 1 cm. de lado de queso crema, panceta frita picada y 1 Cda. de relleno. Hornear. Servir tibio o frío. (En lugar de la panceta picada se puede utilizar orégano o adobo en el relleno).

Saladitos de masa de scones:

Utilizar la masa de scones (ver pág. 312) preparando bocaditos de tamaño pequeño y condimentados. Servirlos calentitos.

- Arrolladitos de jamón (ver pág. 316).
- Bolitas fritas. Agregar queso rallado solo o con panceta frita picada a los ingredientes secos. Formar bolitas y freír.
- Ataditos. La masa de scones puede utilizarse para envolver toda clase de bocado de carne o verdura condimentado.
- Scones de tomate. Tomar la masa de scones con jugo de tomate en vez de leche. Hacer scones chiquitos.
- Arrollados de queso y orégano. Estirar la masa bien fina, untar con mantequilla, espolvorear con queso rallado y orégano. Hacer rollos de 2 cms. de diámetro. Cortar rebanadas de 1 cm. Hornear.

(sigue)

- Pizzetas. Estirar una masa de scones de 1/2 cm. de espesor. Cortar redondeles de 5 cms. de diámetro. Untar la superficie con aceite, ponerle encima 1 rebanada de tomate, condimentos. Hornear 2 minutos; antes de retirar del horno cubrir con queso muzzarella.

Saladitos con tostadas:

Utilizar pan de sandwich rebanado y cortado con cortador de galletitas. Tostar o saltar de un lado solo. Untar del otro lado, con rellenos a base de manteca o mayonesa (pág. 384). Decorar a gusto con:

Claras de huevo duro picadas
Yemas de huevo duro tamizadas
Perejil picado
Hojas de perejil
Hojas de berro
Caviar
Panceta frita, picada
Aceitunas picadas

Manteca cremosa pasada por manga de decorar
Trozos de trufas
Alcaparras
Morrones rojos o verdes
Aceitunas rellenas
Anchoas
Huevos de codorniz rebanados

Queso de cabaña:

Batir hasta que esté bien cremoso

125 grs. manteca
125 grs. queso roquefort
125 grs. queso chubut

Agregar batiendo enérgicamente

1 Cda. catsup
1 cta. salsa inglesa
1/4 cta. salsa tabasco
1 cta. jugo de cebolla
1/2 cta. jugo de limón
1/8 cta. sal
pizca de polvo curry

Apretar en un molde, espolvorear con pimentón, enfriar por lo menos 24 horas. Servir con galletitas saladas.

Queso de fiesta:

Batir

250 grs. queso crema
120 grs. queso roquefort
120 grs. queso colonia
1/4 taza cebolla rallada
1 Cda. salsa inglesa

Formar una esfera y decorar alrededor con perejil picado, morrón, cebollinos, aceitunas, gelatina de color.

Bolitas de queso crema:

Mezclar bien

250 grs. queso crema
1/2 cta. polvos curry
1/2 cta. semilla de apio
3 Cdas. aceituna picada
3 Cdas. pickles picados

Formar bolitas y pasarlas por

aceitunas verdes picadas
o aceitunas negras picadas
o castañas de cajú picadas
o maní picado
o parte roja del rabanito picada
o berro picado muy fino

Mantenerlas en el refrigerador hasta el momento de servir.

Dip I:

(Para acompañar rulos de zanahoria, flores de coliflor, tronquitos de apio, etc.)

Mezclar

1 taza mayonesa
1/2 taza crema rusa
1 cta. adobo
1/4 cta. sal
pizca de polvos curry
1 Cda. perejil picado
1 Cda. cebolla picada
1 1/2 cta. jugo de limón
1/2 cta. salsa inglesa
2 Cdas. alcaparras

Dip II:

(Acompañar con galletitas saladas, tostadas, etc.)

Mezclar

1/3 taza sardinas desmenuzadas con
3 Cdas. de su aceite
2 huevos duros pasados por colador
de alambre
1 Cda. jugo de limón
1/2 taza crema doble apenas batida
1/2 taza salsa golf

Dip III:

(Servir con palitos de queso, tostadas, etc.)

Mezclar

1 taza de mayonesa
 1/2 taza crema rusa
 2 Cdas. cebolla rallada
 hojas de 1 atado de berro picado
 muy fino
 3 Cdas. perejil picado

Galletitas saladas de refrigerador:

Horno: 400°F (205°C) 8 minutos

Batir

3/4 taza manteca

Agregar

1/3 taza queso roquefort
 1/2 taza queso rallado
 1/2 diente de ajo picado
 1 cta. perejil picado
 1 cta. cebolla picada
 2 tazas harina

Formar un rollo de 3 cms. de diámetro. Guardar 24 horas en el refrigerador. Cortar rebanadas de 1/2 cm. de espesor, y hornear 8 minutos en horno caliente.

Galletitas de queso:

Horno: 400°F (205°C) 10 minutos

Batir

1 taza manteca

Agregar

2 tazas queso rallado
 2 1/2 taza harina

Estirar sin amasar. Cortar. Colocar en chapas sin enmantecar. Hornear hasta que apenas toman color.

Rollo de queso:

Pasar por máquina de picar y mezclar

250 grs. queso crema
 1 Cda. cebolla
 3 Cdas. morrón verde
 1 Cda. aceitunas picadas
 2 Cdas. pickles
 1 Cda. morrón rojo
 1 huevo duro
 1/2 taza galletitas saladas molidas

Mezclar con

1/2 taza mayonesa
 1/2 cta. sal

Formar un rollo de 3 cms. de diámetro. Enfriar por lo menos 6 horas y rebanar. Servir solo o sobre galletitas.

itos

or.
re.

os

ta

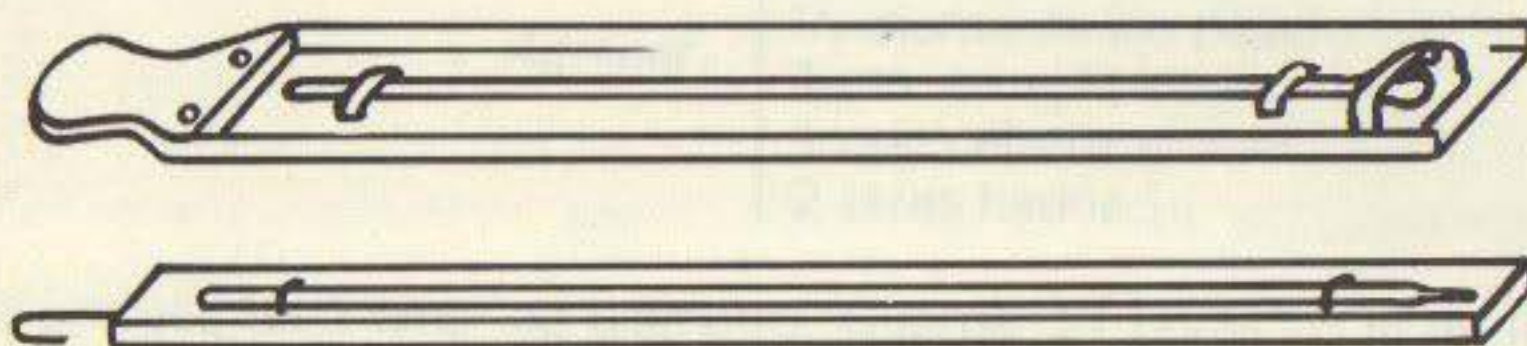
e-

Caramelos

En todos los hogares se desea tener caramelos y bombones para servir a las visitas y para la propia familia; tienen aún más encanto cuando fueron hechos en casa.

Uso del termómetro

En la preparación de caramelos es sumamente importante la temperatura correcta. Es necesario usar un termómetro cuya escala sea de 0° hasta 200°; si es Centígrado, ó 0° a 300° si es Farenheit. Los hay comercialmente diseñados para este uso.

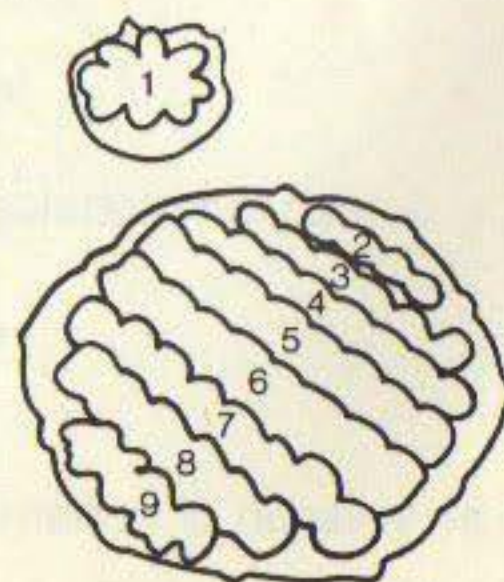


Si no se consigue uno de éstos: tomar un termómetro de (0° - 200° C, ó 0° - 300°F) y sujetar sobre una lámina de metal, o madera, más larga que el termómetro, de manera que éste no toque el fondo de la cacerola.

Es importante leer correctamente el termómetro; es necesario tener la vista al mismo nivel alcanzado por el mercurio, y leer la temperatura sin retirarlo de la cacerola y sin sacar ésta del fuego.

Antes de usar el termómetro es necesario controlarlo. Para ésto se coloca dentro de un recipiente donde haya agua hirviendo y se ve qué temperatura registra. Si es centígrado, debe marcar 100°; si es Farenheit, 212°. Si el termómetro tiene grados de diferencia con estas medidas, habrá que sumar o restar esos grados a la temperatura requerida para hacer el caramelo.

- 1 Taffy, pág. 411.
- 2 Fondant con guindas, pág. 405.
- 3 Fudge de chocolate, pág. 406.
- 4 Fudge blanco y con azúcar rubia, pág. 408.
- 5 Marshmallows, pág. 410.
- 6 Fudge con avellanas, pág. 408.
- 7 Divinity, pág. 409.
- 8 Fudge con nueces, pág. 408.
- 9 Cáscaras de naranja brillantadas, pág. 416.

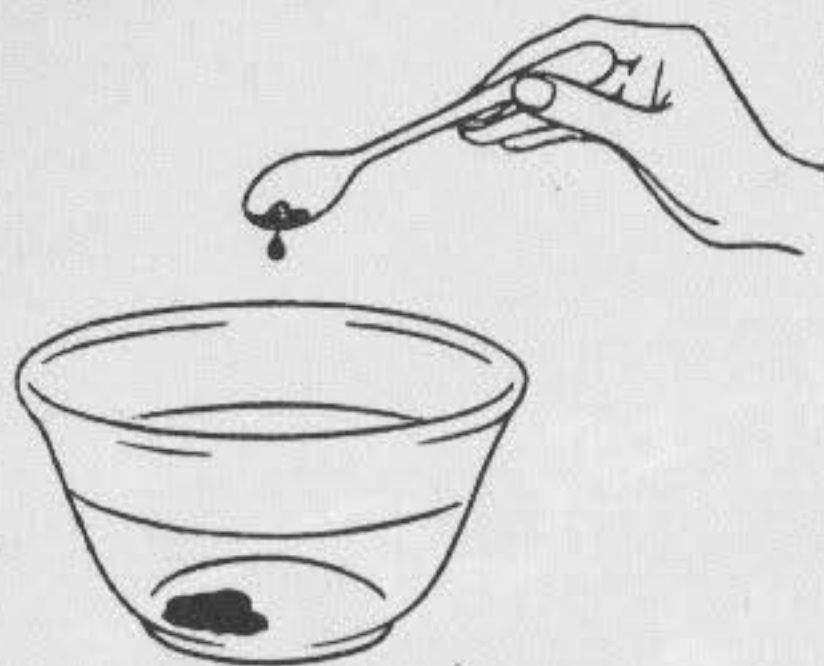




Prueba de agua fría:

Esta prueba se hará cuando no se tenga termómetro.

Usar un bol pequeño lleno de agua fría Verter en él $\frac{1}{2}$ cta. de almíbar. Tomar con los dedos el almíbar y formar una bolita para observar su consistencia.

*Temperaturas aproximadas*

F

C

Bolita blanda:

El almíbar forma una bolita blanda que se aplasta contra el dedo al sacarla del agua.

234°240°

112°115°

Bolita firme:

El almíbar forma una bolita blanda pero que conserva su forma.

244°248°

118°120°

Bolita dura:

La bolita que se forma es decididamente firme y gomosa.

250°266°

121°130°

Punto quebradizo:

Al verter el almíbar en el agua se forman hilos o bolitas quebradizas que suenan a cristal al golpearse a los lados del bol. Pueden quebrarse entre los dedos.

270°290°

132°143°

Punto quebradizo muy duro:

Por ser una temperatura tan alta se recomienda usar siempre termómetro.

300°310°

149°154°

Fondant:

Temperatura: 240°F (115°C)

<i>Poner en cacerola de fondo grueso sobre el fuego</i>	3 tazas azúcar 1 1/2 taza agua hirviendo 2 Cdas. glucosa
---	--

Revolver hasta que se disuelva el azúcar. Tapar y cocinar tres minutos. Destapar y seguir cocinando hasta que llegue a una temperatura de 240°F (115°C) o a la prueba de bolita blanda en agua fría. Mientras se está cocinando se forman cristales a los lados de la cacerola que deben quitarse con un tenedor envuelto en un trozo de tela mojado en agua. Retirar del fuego y verter sobre mármol frío y húmedo. Dejar enfriar hasta que se pueda tocar con las yemas de los dedos.

Agregar 1/2 cta. vainilla

Batir con una espátula ancha y firme. Al principio será un almíbar transparente pero lentamente se transformará en una masa cremosa y blanda. Para terminar se puede amasar con las manos.

Nota:	<i>Se puede sustituir las 2 Cdas. de glucosa por</i>	1/8 cta. cremor tártaro o 1/2 cta. vinagre o 1/2 cta. jugo de limón
-------	--	---

Algunos consejos de emergencia:

Si al estar trabajando el fondant sobre el mármol se cristalizara, cosa que puede suceder bruscamente, cubrir con un paño húmedo por algunos minutos y luego trabajar con las manos con energía para deshacer los cristales y volverlo a una textura suave.

Sugerencias para el uso del fondant:

- Rellenar dátiles.
- Unir dos mitades de nueces con fondant y bañarlos en almíbar.
- Espirales de fudge. Extender el fudge de 1/2 cm. de espesor. Colocar encima el fondant, arrollar y cortar rebanadas de 1 cm.
- Cintas. Poner fondant y fudge en camadas alternadas. Cortar en rebanadas transversales.
- Damos. Empezar como las cintas. Una vez cortadas poner encimadas, cintas en que se desencuentre el fondant o chocolate. Luego cortar transversalmente a las rayas.
- Mentas. Derretir el fondant a baño maría y agregar unas 3 - 4 gotitas de esencia de menta y el colorante deseado. Verter con una cucharita en rondones de 3 cms. de diámetro sobre un mármol enmantecado.

*Variaciones:***Fondant de chocolate:***Derretir a baño maría:*

50 grs. chocolate amargo

Agregar a:

1 receta de fondant

Amasarlo hasta que esté bien mezclado.

Fondant de limón:*Mezclar:*

	2 tazas azúcar
	1 taza agua

Cocinar en la misma forma que el fondant base hasta 248°F (121°C). Retirar del fuego.

Agregar:

	1 Cda. jugo de limón.
	Cáscara rallada de 1 limón.

Trabajar sobre el mármol igual que el fondant básico.

Fudge de chocolate:*Mezclar en una cacerola***Fondant de café:***Preparar como la receta base:*

	2 tazas azúcar
	2 Cdas. glucosa
	1 1/4 taza café fuerte
	1 cta. vainilla

Fondant de manteca:*Poner en una cacerola:*

	2 tazas azúcar
	1 Cda. glucosa
	3/4 taza leche

Cocinar en la misma forma que el fondant base. Quitar del fuego.

Agregar:

	1 Cda. manteca
	1 cta. vainilla

Trabajar sobre el mármol igual que el fondant básico.

Temperatura: 236°F (113°C)

	2 tazas azúcar
	2/3 taza leche
	50 grs. chocolate amargo ó
	1/3 taza cocoa
	pizca de sal

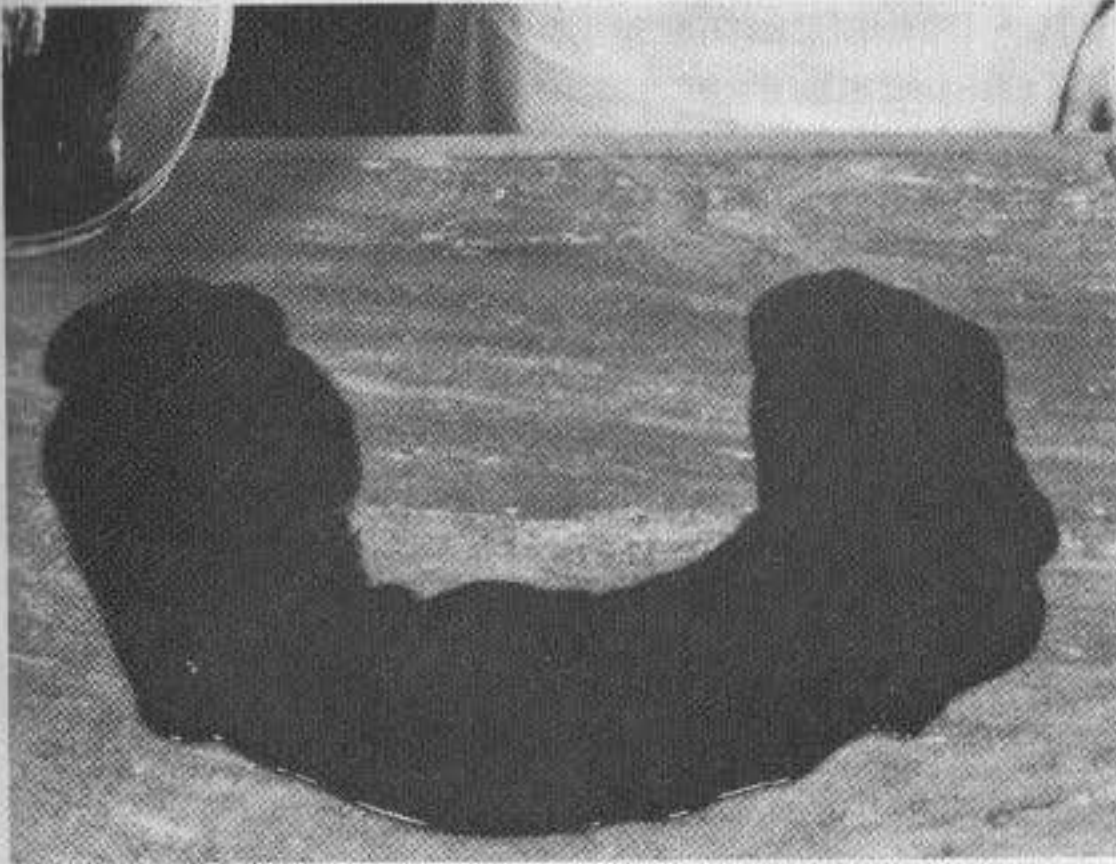
Cocinar revolviendo continuamente hasta que llegue a la temperatura de 236°F (113°C) o forme bolita blanda en agua fría.

<i>Agregar</i>		2 Cdas manteca
		1 cta. vainilla

(sigue)

Verter sobre mármol enmantecado. Dejar enfriar hasta que se pueda tocar con la yema de los dedos y trabajar con espátula ancha de metal hasta que forme una masa suave y maleable. Amasar. Colocar en asadera enmantecada. Cuando esté firme cortar en cubos.

Nota: Si no se consume inmediatamente guardar envuelto en papel celofán o parafinado.



- I. Verter el fudge sobre mármol enmantecado formando un círculo y verter el resto en el centro.
- II. Recoger con espátula de metal y trabajar vigorosamente para que no se formen cristales.
- III. Cuando pierde el brillo y se aclara tomar con las manos. Seguir trabajando vigorosamente hasta que la masa se ablanda y queda bien suave.



Fudge de caramelo:

Temperatura: 238°F (114°C)

Poner a fuego lento en una sartén 1 taza azúcar

Revolver con cuchara de madera para que el azúcar no se pegue, hasta conseguir que se disuelva toda.

Agregar gradualmente $\frac{1}{3}$ taza agua hirviendo

Revolver hasta que se disuelva y agregar $\frac{1}{8}$ cta. bicarbonato de soda

(sigue)

Agregar

1 taza azúcar
1 taza leche
una pizca de sal

Cocinar hasta 238°F (114°C) o la prueba de bolita blanda.

Quitar del fuego y agregar

3 Cdas. manteca
1 cta. vainilla

Verter sobre mármol enmantecado y trabajar con espátula ancha de metal hasta que forme una masa suave. Colocar en asadera enmantecada. Cuando esté firme cortar en cubos.

Fudge blanco:

Temperatura: 240°F (115°C)

Mezclar en una cacerola

2 tazas azúcar
 $\frac{2}{3}$ taza leche
pizca de sal

Cocinar revolviendo continuamente hasta que llegue a la temperatura de 240°F (115°C) o forme bolita blanda en agua fría.

Agregar

2 Cdas. manteca
1 cta. vainilla

Verter sobre mármol enmantecado.

Dejar enfriar hasta que se pueda tocar con la yema de los dedos y trabajar con espátula ancha de metal hasta que forme una masa suave y maleable. Amasar. Colocar en asadera enmantecada. Cuando esté firme cortar en cubos.

Variaciones:**Vainillas:**

Preparar igual que fudge blanco, pero utilizar mitad leche y mitad crema doble.

Fudge de dulce de leche:

Preparar igual que fudge blanco sustituyendo el líquido por $\frac{1}{2}$ taza dulce de leche diluido con 3 Cdas. de leche.

Fudge de nueces:

A cualquier clase de fudge se le puede agregar $\frac{1}{2}$ taza de nueces picadas durante el amasado y antes de moldear.

Fudge con azúcar rubia:

Preparar igual que fudge blanco pero utilizar azúcar rubia en vez de blanca.

Fudge de coco:

Agregar 1 taza de coco rallado a la receta de fudge al amasar antes de ponerlo en el molde.

Super fudge:

Temperatura: 236°F (113°C)

Cortar en trozos chicos para que se disuelva con facilidad

115 grs. chocolate amargo

*Mezclar dentro de una cacerola con*2 tazas azúcar
2/3 taza leche
2 Cdas. glucosa

Cocinar revolviendo continuamente, ya que se pega con facilidad, hasta que llegue a la temperatura de 236°F (113°C) o prueba de bolita blanda en agua fría.

*Poner sobre el mármol
donde se va a
trabajar*3/4 taza fondant
2 Cdas. manteca
1 cta. vainilla

Verter encima y alrededor el fudge caliente, esperar que se enfrie hasta que se pueda tocar con la yema de los dedos y trabajar con espátula ancha hasta que quede una mezcla suave y maleable. Amasar. Poner en asadera enmantecada. Cuando esté firme cortar en cubos.

Divinity doble:*Mezclar y cocinar hasta
244°F (118°C) ó
prueba de bolita firme*3 tazas azúcar
1 taza glucosa
3/4 taza agua*Verter lentamente sobre*

3 claras batidas a nieve

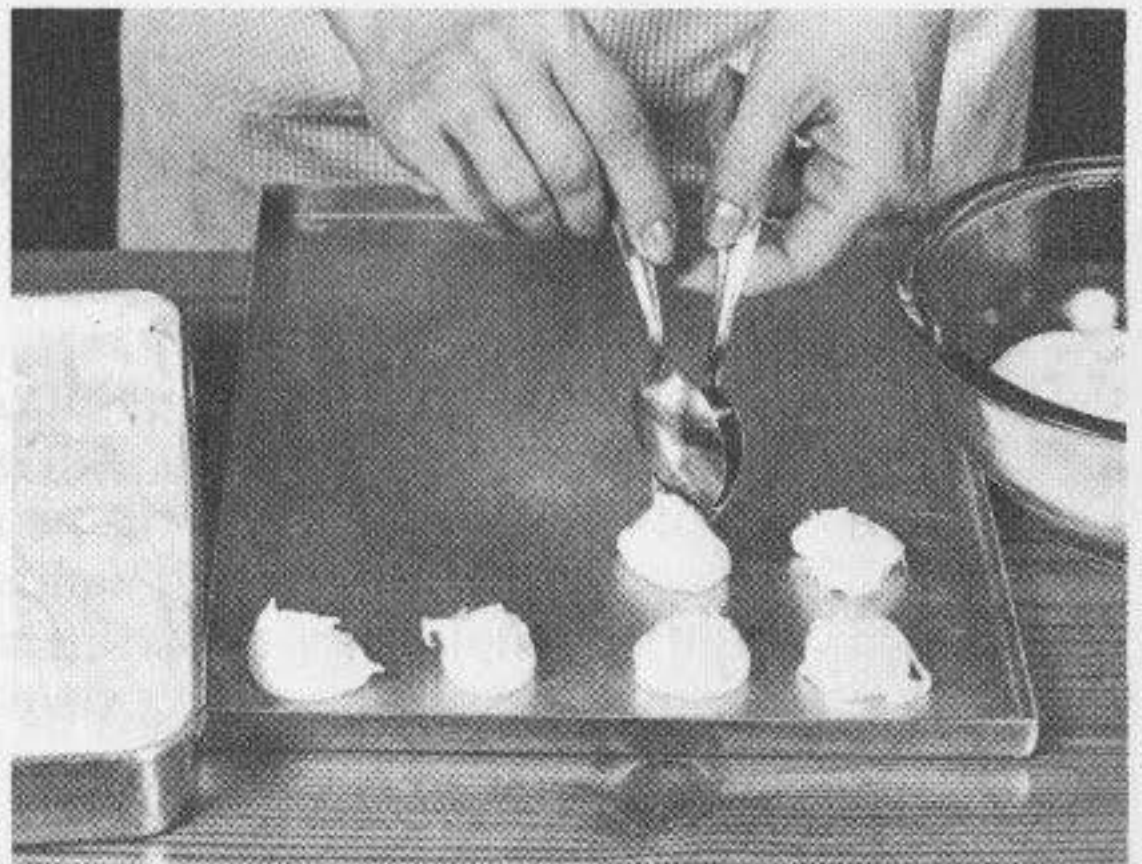
*En el momento de sacar el primer
almíbar del fuego poner
a cocinar hasta 266°F
(130°C) o prueba de bolita dura*1 taza azúcar
1/2 taza agua

Verter dentro de la mezcla lentamente.

Dar sabor con 1 cta. vainilla

Seguir batiendo hasta que mantenga su forma. Verter dentro de asadera enmantecada dejándola de un espesor de 2 1/2 cms. aproximadamente. Cuando se haya enfriado marcar y cortar en cubos.

(sigue)



Nota:

No es conveniente hacer divinity en día húmedo.

El divinity queda muy rico con nueces, coco o fruta abrillantada.

Agregar $\frac{1}{2}$ taza de alguno de estos ingredientes antes de verter en la asadera.

El divinity puede formarse en porciones individuales además de ponerse en molde para cortar en cubos.

Marshmallows:

Temperatura: 240°F (115°C)

<i>Remojar</i>	4 Cdas. gelatina sin sabor 1 taza agua fría
<i>Hervir hasta 240°F (115°C) o bolita blanda</i>	2 tazas azúcar $\frac{1}{2}$ taza glucosa $\frac{1}{2}$ taza agua caliente
<i>Disolver la gelatina remojada dentro del almíbar caliente y verter lentamente sobre</i>	2 claras batidas a nieve 1 cta. vainilla

Batir continuamente hasta que la mezcla mantenga su forma. Verterla en un molde preparado con azúcar impalpable, cernida, o coco tostado, en el fondo, cernir más azúcar por encima. Cuando la masa se coagule, cortar en cubos con cuchillo calentado en agua caliente. Dar vuelta los marshmallows sobre azúcar impalpable o coco tostado. Poner a secar.

Caramelos de leche:

Temperatura: 242°F (117°C)

<i>Mezclar</i>	1 taza azúcar $\frac{1}{2}$ taza crema doble $\frac{1}{2}$ taza leche 1 taza glucosa liviana $\frac{1}{4}$ taza manteca
----------------	---

Cocinar hasta 242°F (117°C) o la prueba de bolita firme. Revolver de vez en cuando y al final continuamente para que no se queme.

Agregarle si se desea 1 taza nueces picadas

Verter en un molde enmantecado. Cuando esté bastante firme marcar en cuadrados y cortar en cubos. Envolver en papel manteca.

Caramelos de chocolate:

Preparar igual que los caramelos de leche, agregando a la mezcla ya cocida, y antes de verter en el molde, 40 grs. chocolate amargo picado. Revolver hasta que se derrita.

Almendrado:

Poner a fuego lento en una sartén 3 tazas azúcar

Revolver con cuchara de madera para que el azúcar no se pegue hasta conseguir que se derrita toda.

*Poner sobre fuente,
molde o mármol
enmantecado*

2 tazas nueces o maníes o almendras

Verter encima el almíbar.

Dejar endurecer y romper en trozos irregulares.

Almendrado espumoso:

Mezclar en una sartén

2 tazas azúcar
1/2 cta. sal
1 Cda. vinagre

Cocinar a fuego lento hasta que se disuelva el azúcar.

Agregar

2 tazas de maní tostado caliente

Retirar del fuego.

Añadir rápidamente

3/4 cta. bicarbonato de soda

Verter sobre mármol enmantecado. Cuando esté duro romper en trozos.

Taffy blanco:

Temperatura: 268°F (131°C)

Poner en una cacerola

2 tazas azúcar
1/2 taza glucosa
2/3 taza agua

Cocinar hasta que llegue a 268°F (131°C) o la prueba de la bolita dura. Revolver solamente hasta que se haya disuelto el azúcar. Verter sobre mármol enmantecado.

Agregar

1/2 cta. vainilla

En cuanto se van solidificando los bordes, levantar con una espátula y doblar hacia el centro hasta formar una bola. En cuanto se pueda, tomar con las manos y estirar formando una cuerda gruesa y doblar de nuevo. Seguir así hasta que la masa tenga un brillo nacarado y mantenga la forma. Estirar torneando y cortar con tijeras sobre mármol enmantecado. Envolver en papel manteca.

Nota: Ver fotos en las págs. siguientes.

Taffy de agua salada:

Temperatura: 260°F (126°C)

Mezclar

- 2 tazas azúcar
- 1 taza glucosa
- 1 taza agua
- 2 ctas. glicerina líquida
- 1 1/2 cta. sal

Cocinar revolviendo sobre fuego lento hasta que se disuelva bien el azúcar. Hervir hasta 260°F (126°C) o bolita dura.

Cuando esté cocido agregar

- 1 Cda. manteca
- 1 cta. vainilla

Este caramelo es más suave y elástico que el taffy blanco pero se prepara igual.

Taffy de melaza:*Mezclar*

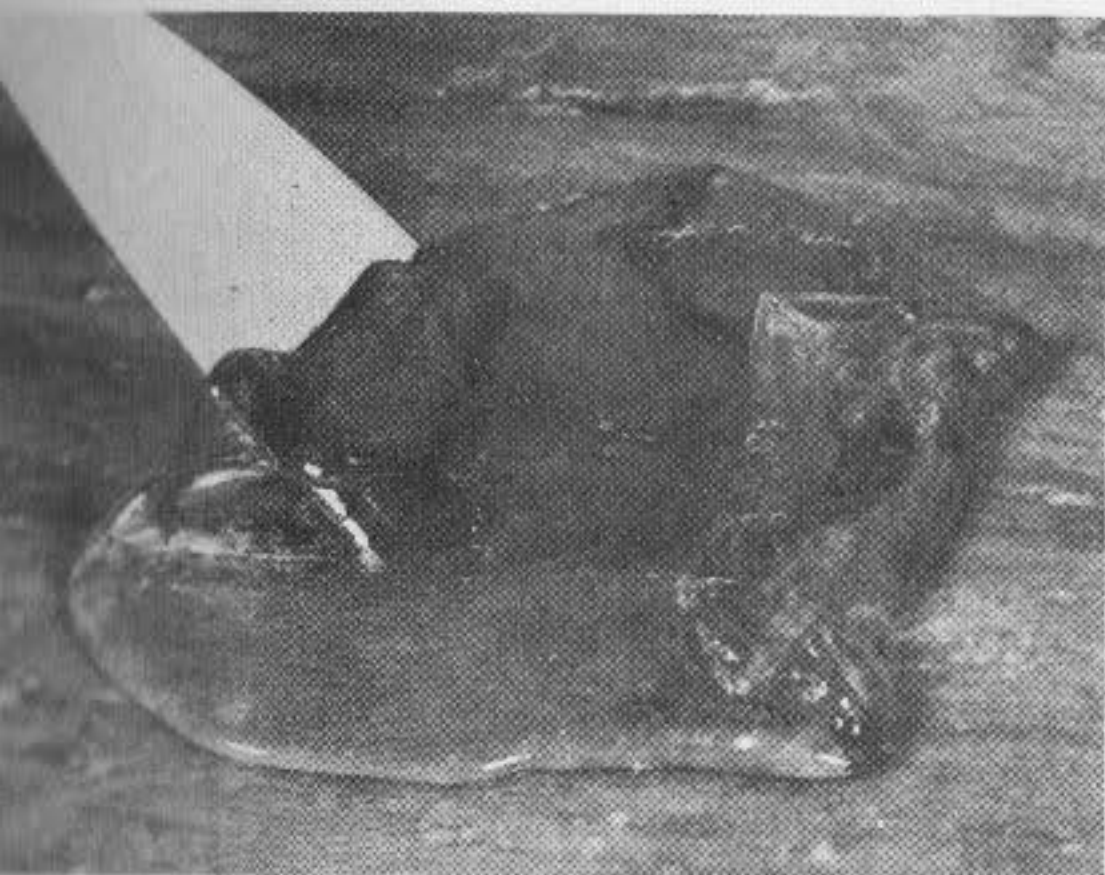
- 1 1/4 taza melaza
- 3/4 taza azúcar
- 1 Cda. vinagre

Cocinar revolviendo de vez en cuando. Hervir hasta 270°F (132°C) o punto quebradizo.

Quitar del fuego y agregar

- 1 Cda. manteca
- 1/8 cta. bicarbonato de soda
- 1/8 cta. sal

Revolver lo suficiente para que se mezclen y verter sobre el mármol enmantecado. Seguir igual que el taffy blanco.



Cuando el almíbar ya se endurece en los bordes, doblar rápidamente con la espátula.



En cuanto se pueda tomar con las manos, levantar la masa y trabajarla torneándola hasta que mantenga la forma.



Estirar, trabajando rápido antes de que se endurezca.

Cortar con tijeras haciendo tajos cruzados en los extremos.

Envolver en papel parafinado.

Mentas de manteca:

Temperatura: 262°F (127°C)

Poner en una cacerola y cocinar sin revolver a 262°F (127°C) o prueba de bolita dura

2 tazas azúcar
1 taza agua
1/4 taza manteca

Agregar

Unas gotas de esencia de menta

Verter sobre mármol enmantecado. En cuanto se van solidificando los bordes, levantar con una espátula y doblar hacia el centro hasta formar una bola. En cuanto se pueda tomar con las manos, estirar formando una cuerda gruesa y doblar de nuevo. Seguir así hasta que la masa tenga un brillo nacarado y mantenga la forma. Estirar como un lápiz grueso y cortar en trozos de 2 cms. Ponerlos sobre papel parafinado y dejar secar durante varias horas. Guardar en recipiente de cierre hermético. Las mentas se ponen cremosas después de algunos días.

Mentas estiradas:

Temperatura: 265°F (128°C)

Poner en una cacerola

3 tazas azúcar
1 taza agua
2 Cdás. glucosa

(sigue)

Cocinar revolviendo hasta que se disuelva el azúcar. Hervir hasta 265°F (128°C) o prueba de bolita dura en agua fría.

Verter sobre mármol enmantecado.

Agregar		10 gotas de esencia de menta colorante vegetal, si se desea
----------------	--	--

En cuanto se endurecen los bordes, doblarlos con espátula hacia el centro, formar una bola. En cuanto se puede, tomarlo con las manos. Estirar. La masa se pondrá blanda y cremosa. Trabajar estirando y doblando hasta que se ponga dura y mantenga la forma. Estirar como un lápiz grueso y cortar en trozos de 2 cms. Ponerlos dentro de la siguiente mezcla:

Cernir		1 taza azúcar impalpable 1/2 taza chuño
---------------	--	--

Las mentas se ponen separadas dentro de la mezcla y se cubren bien con azúcar y chuño. Se dejan en un lugar tibio y seco durante 24 horas. Al cabo de ellas, cernir para quitar la mezcla secadora y guardar en recipiente tapado por 2 días o más. Las mentas se ponen cremosas después de algunos días.

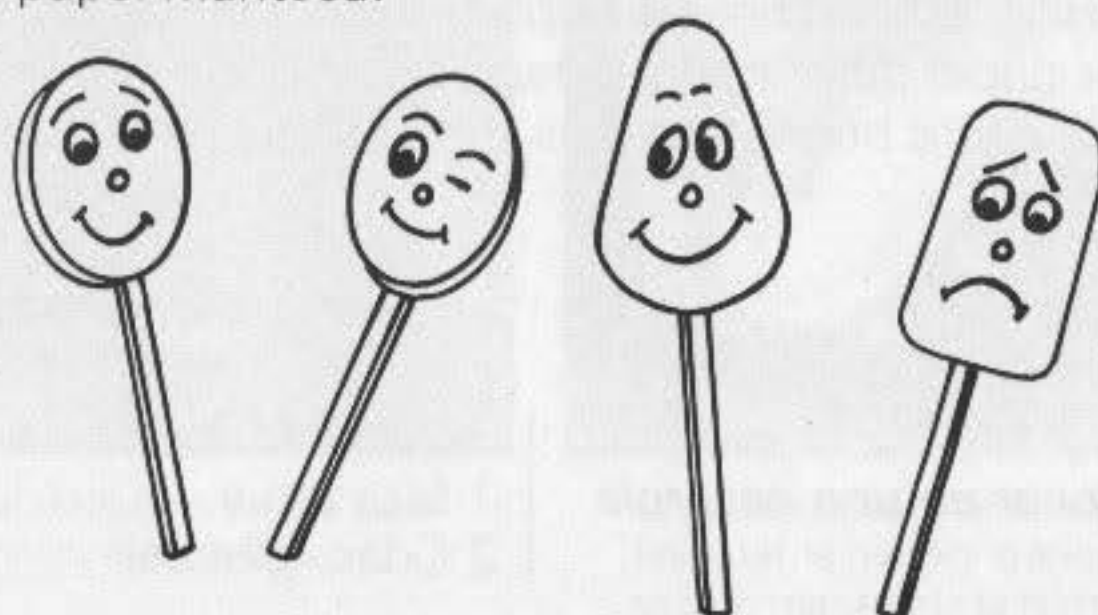
Lollypops:

Temperatura: 300°F (149°C)

Calentar en cacerola de 12 a 15 cms. de diámetro revolviendo hasta que se disuelva el azúcar		2 tazas azúcar 1/3 taza glucosa 1 taza agua
---	--	---

Cocinar a fuego lento sin revolver hasta 300°F (149°C) o a punto quebradizo muy duro. (Se quema muy fácilmente).

Quitar del fuego y agregarle esencia de vainilla y el colorante que se desee. Revolver lo suficiente para que se mezclen. Verter chorritos con la misma cacerola sobre distintos puntos de mármol enmantecado, cuidando que el chorro caiga sobre un mismo lugar para formar pastillas del tamaño deseado. Mientras estén blandos colocarles los palitos para que puedan hundirse en el almíbar. Cuando estén duros, despegarlos. Trabajar rápidamente porque como el almíbar está cocido a tan alta temperatura se endurece con facilidad. Envolverlos en papel manteca.



Parvas de coco:

Temperatura: 245°F (118°C)

Tostar en horno suave 4 1/2 tazas coco rallado

(También puede prepararse con el coco sin tostar).

*Cocinar revolviendo de vez en cuando
para evitar que se queme*

	1 taza azúcar
	1 taza azúcar rubia
	1 taza glucosa
	3/4 taza agua
	1/2 cta. sal
	2 Cdas. manteca

Retirar del fuego a 245°F (118°C) o la prueba de bolita firme.

Agregar el coco y mezclar bien. Poner de a cucharadas sobre una superficie enmantecada y darle la forma de conos con las manos húmedas. Trabajar ligero porque la mezcla se endurece rápidamente.

Bombones:

En la elaboración de bombones es necesario tener los rellenos preparados con anticipación. Sugerencias:

- Bolitas de cualquier clase de fondant, al que se puede agregar frutas secas, nueces o coco antes de formarlas. Es conveniente secarlas durante 24 horas antes de bañarlas.
- Bolitas o cubos de cualquier fudge o caramelos de leche.
- Trozos de frutas abrillantadas o secas.

Estos rellenos pueden cubrirse con distintos baños, ya sea de chocolate, de fondant satinado o glacé. (Ver las recetas siguientes).

Baño de chocolate:

- Utilice chocolate Cobertura rallado derretido a baño maría, nunca menos de 1/2 kgr. ni más de 1 kgr. por vez. Hágalo lentamente revolviendo siempre, sin permitir que el agua hierva. Si el chocolate tiene dificultad para derretir agréguele aproximadamente una barrita de manteca de cacao por cada 1/4 kgr.
- Una vez derretido coloque el termómetro y continúe revolviendo hasta que marque 104°F (37°C).
- Mantenga el chocolate a esta temperatura agregando agua caliente al baño maría cuando sea necesario.

(sigue)

- Ahora el chocolate está pronto para cubrir los centros, aunque se hace necesario revolver entre cada bombón. Deje caer cada centro cubriéndolo bien. Sáquelo con un tenedor escurriendo todo el exceso de chocolate. Ponga el bombón sobre rejilla con papel parafinado o sobre mármol enmantecado. Délo vuelta, de manera que la parte que está contra el tenedor quede para arriba. Con el chocolate que queda forme adorno en la parte superior.

Nota: No es conveniente bañar bombones en día húmedo o de excesivo calor.

Fondant satinado para baño:

*Calentar a baño maría sin permitir
que el agua hierva* | 1 taza de fondant

Agregar | 1 receta de almíbar para baño (ver abajo)

Revolver lo suficiente para que se mezclen.

Cuando el fondant se haya derretido y esté lo suficientemente líquido como para formar una capa suave, sumergir en él las nueces o bombones.

Almíbar para baño de fondant satinado:

Temperatura: 220°F (104°C)

Poner en cacerola sobre el fuego | $\frac{1}{2}$ taza azúcar
 $\frac{1}{2}$ taza agua
2 Cdas. glucosa

Revolver hasta que esté disuelta el azúcar. Continuar cocinando hasta 220°F (104°C). Colar. Enfriar hasta 180°F (81°C).

Agregar | 1 Cda. glicerina

Este almíbar da brillo al baño de fondant y ayuda a conservarlo blando.

Cáscara de naranja o pomelo, abrillantadas: Temperatura: 250°F (121°C)

Cortar en tiras | 2 tazas cáscaras de naranja o pomelo

Cocinar en agua hirviendo hasta que estén tiernas. Escurrir.

*Hervir hasta 250°F (121°C) o
bolita dura* | 2 tazas azúcar
1 taza agua

Agregar al almíbar las cáscaras cocidas. Hervir hasta que estén transparentes y el almíbar casi haya desaparecido. Retirar del fuego. Poner sobre mármol para secar parcialmente. Pasar por azúcar granulada, de manera que queden cubiertas. Terminar de secar.

Glacé para nueces, frutas, etc.:

Temperatura: 265°F (130°C)

<i>Poner en una cacerola de 12 a 15 cms. de diámetro y revolver hasta que se disuelva</i>		1 taza azúcar 1/2 taza glucosa 1/3 taza agua
---	--	--

Cocinar a fuego lento para que el almíbar mantenga el color claro. Continuar cocinando hasta que llegue a 265°F (130°C) o prueba de bolita dura. Retirar del fuego y poner a baño maría con agua caliente, siempre fuera del fuego, para mantenerlo en estado líquido.

Es preferible usar nueces, y si son almendras quedan más ricas si se han dorado previamente al horno. Poner las nueces dentro del almíbar y sacar con la ayuda de dos tenedores. Escurrir y poner sobre mármol o superficie lisa enmantecada, tratando de que no forme base.

Trabajar rápidamente ya que el almíbar se endurece muy ligero y cuidar de mantener el agua del baño maría siempre caliente para conservarlo en estado líquido hasta que se termine.

Envasado de alimentos

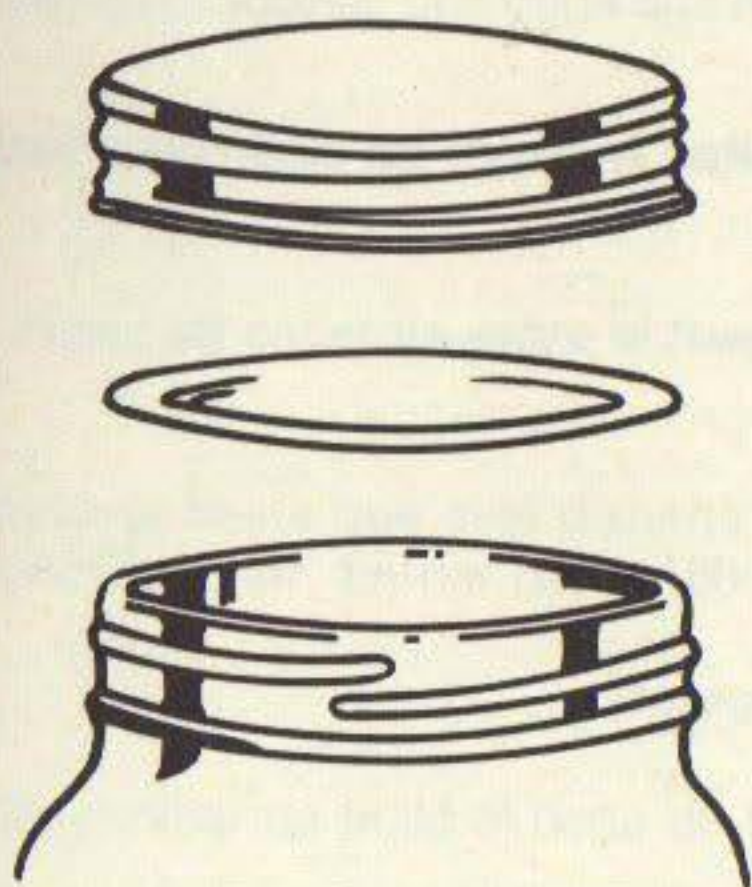
En una despensa bien organizada siempre tenemos variedad de alimentos envasados. Esto nos permite: saborear frutas y verduras una vez pasada la fecha de la cosecha, ahorrar dinero, y solucionar emergencias; lo que se disfrutará aún más si los productos son elaborados por la propia familia.

Uno de los métodos de conservación es el envasado, que se usa para la preparación de algunas frutas y verduras al natural, en almíbar, pickles, dulces y jaleas.

Este método requiere determinado equipo:

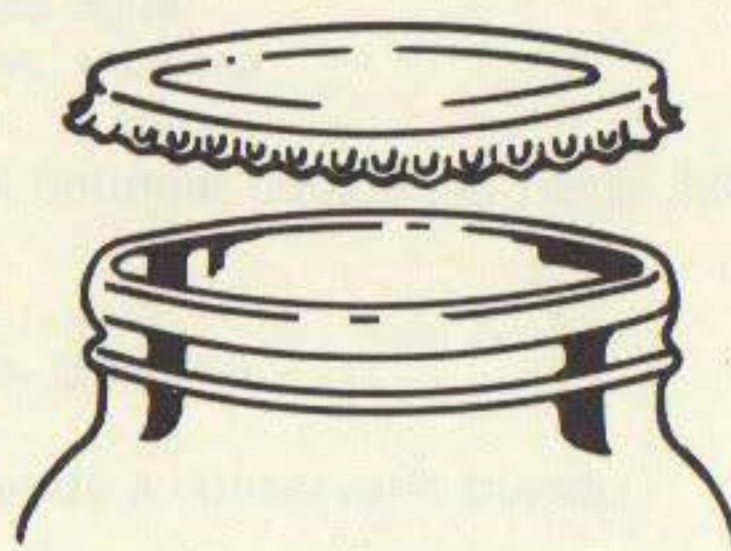
Frascos:

Pueden ser de tapa de rosca con contratapa, o tipo corona.



Los que tienen tapa y contratapa separada con aro de goma, se tapan poniendo la contratapa, enroscando la tapa todo lo que da, y luego aflojándola un cuarto de vuelta para el proceso de esterilización.

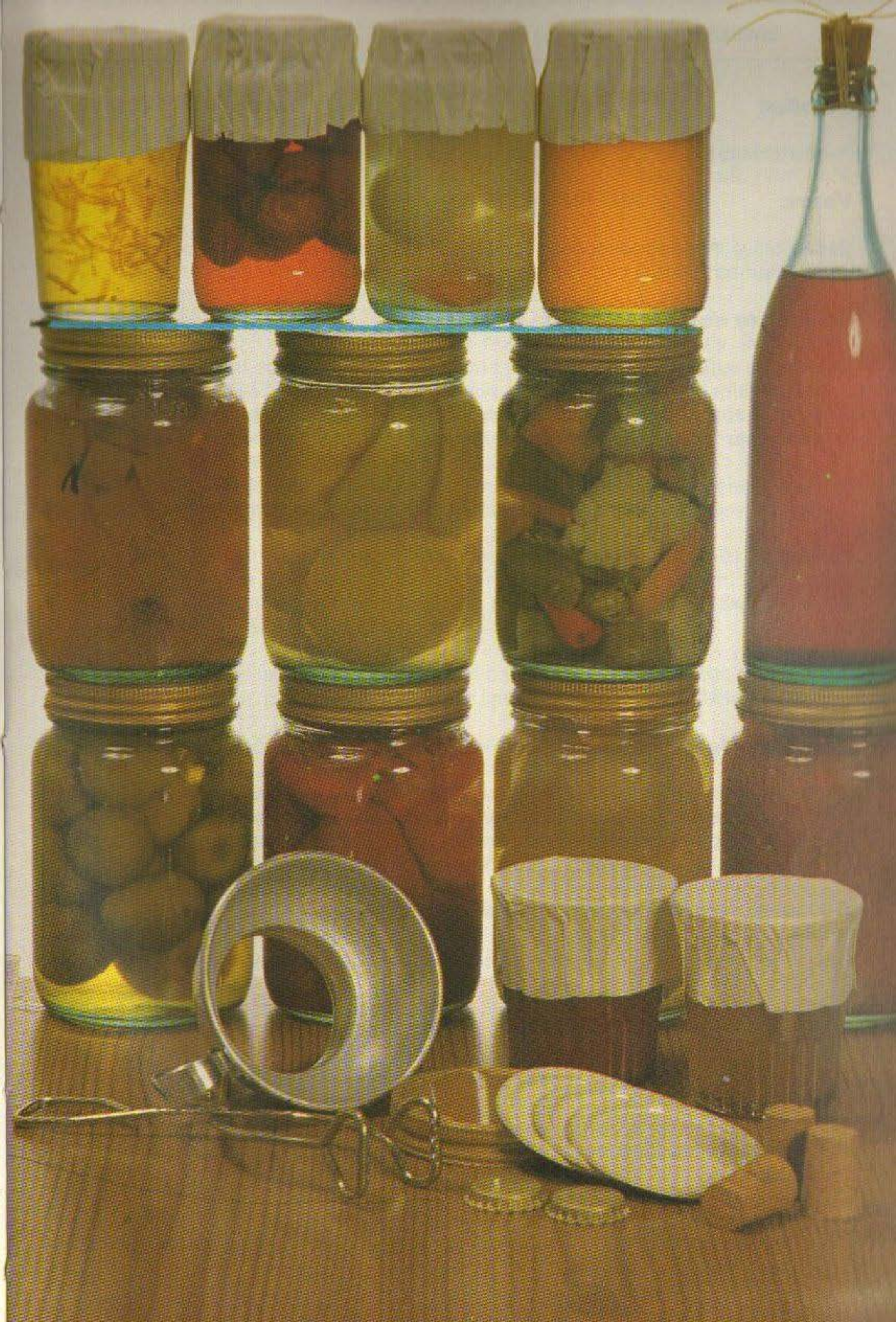
La tapa se ajusta después que se ha procedido a la esterilización del frasco, en cuanto se saca del agua caliente.



Los frascos que tienen tapa de metal con aro de goma pegado al metal, se sellan por sí solos al estar expuestos al calor del baño caliente pues se produce un vacío entre la tapa y el alimento envasado.

Aros de goma:

Como los aros de goma se deterioran con mucha facilidad, conviene usar nuevos todos los años. Aún los que nunca se han usado se secan de un año para otro.



Botellas:

De distintos tamaños, pueden taparse con tapa corona o tapón de corcho.

Vasos:

Deben tener más diámetro en la boca que en la base para poder desmoldar la jalea sin romperla.

Recipiente de esterilización:

Debe ser lo suficientemente grande como para que quepan los frascos o botellas sumergidos parados en el agua, descansando sobre una rejilla que los mantenga separados del fondo por lo menos de 2 a 3 cms. El agua debe sobrepasar el frasco o botellas por lo menos 2 cms.

Para envasar ciertas verduras o carnes se hace indispensable el uso de olla a presión con manómetro, ya que es necesario un control más exacto.

Embudo:

De metal para líquidos, de boca ancha para llenar los frascos.

Pinzas:

Para agarrar los utensilios calientes.

Esterilización del equipo:

Todo el equipo que se va a utilizar en el envasado (frascos, botellas, tapas, corchos, embudos, pinzas, cucharones, cucharas, cuchillos, etc.) debe ser previamente esterilizado sumergiéndolo en agua fría, llevándolos a punto de hervor y manteniéndolos en agua hirviendo hasta el momento de usarse.

Distintos métodos de conservación:

Hay varios métodos que pueden utilizarse para conservar los alimentos envasados:

1. Método en seco: los alimentos se preparan totalmente y se vierten en frascos esterilizados, sellándolos sin darles el baño caliente después. Este método se usa principalmente para los dulces.
2. Métodos en frío: la fruta se prepara y se coloca directamente en los recipientes esterilizados. Se procede entonces a la esterilización en baño caliente.
3. Método en caliente: el alimento se calienta, se envasa en recipientes esterilizados, se tapan los frascos y se esterilizan de acuerdo al tiempo especificado en la receta.

Proceso de envasado:

Utilizar frutas y verduras sanas. Preparar cantidades que se puedan esterilizar de una sola vez. Lavar muy bien los alimentos. Cocinar lo suficiente para destruir las bacterias y de acuerdo a lo indicado en cada receta.

Sacar los frascos del agua caliente en que se han esterilizado e inclinarlos para que se escurran, colocándolos sobre una bandeja cubierta con una rejilla o repasador. También se pueden poner sobre madera.

Colocar en el frasco un embudo de boca ancha para facilitar la tarea de llenarlos.

Poner el producto caliente en los frascos también calientes. Los tomates y frutas se pueden colocar bien apretados, sin deshacerlos. Las verduras que se expanden al cocinarse ~~deben~~ colocarse flojas (ej: choclo o porotos de manteca). Generalmente se deja 1 1/2 cm. entre el contenido del frasco y la tapa. Para verduras que contienen almidón se dejan 2 1/2 cms.

Verter encima de las frutas acondicionadas en el frasco, el almíbar que se usó para cocinarlas, o en el caso de las verduras, el agua. El líquido debe cubrir los alimentos. Introducir la hoja de un cuchillo a los costados del contenido del frasco, para ayudar a que salgan las burbujas de aire.

Asegurarse de la absoluta limpieza del borde del frasco para que la tapa selle perfectamente, pasando un repasador limpio mojado en agua hirviendo.

El agua del recipiente puede estar caliente ya que el frasco va caliente al baño. Apoyar cada frasco sobre la rejilla o canasto de alambre, cuidando que estén separados unos de otros y que no toquen los lados del mismo. Esto impedirá que se rompan. Esterilizar de acuerdo a la receta, sacar del agua y colocar sobre una bandeja con rejilla. Completar el cierre de las tapas de rosca.

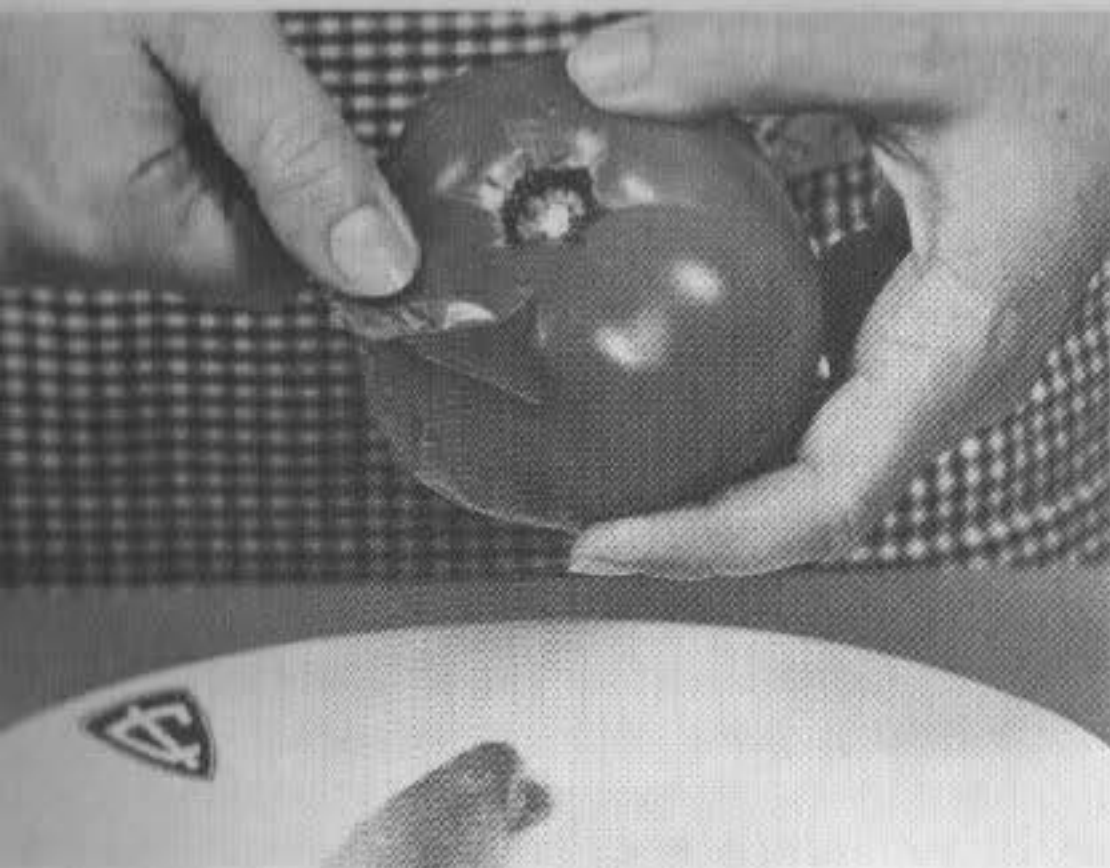
A los frascos ya fríos ponerles etiquetas con el nombre del producto envasado y tenerlos en observación antes de almacenarlos. Asegurarse de que los frascos no pierdan. Si el frasco no está bien sellado, sacar el contenido, volver a envasar y esterilizar de nuevo de acuerdo a la receta.

Almacenar los frascos y botellas en un lugar fresco, seco y oscuro.

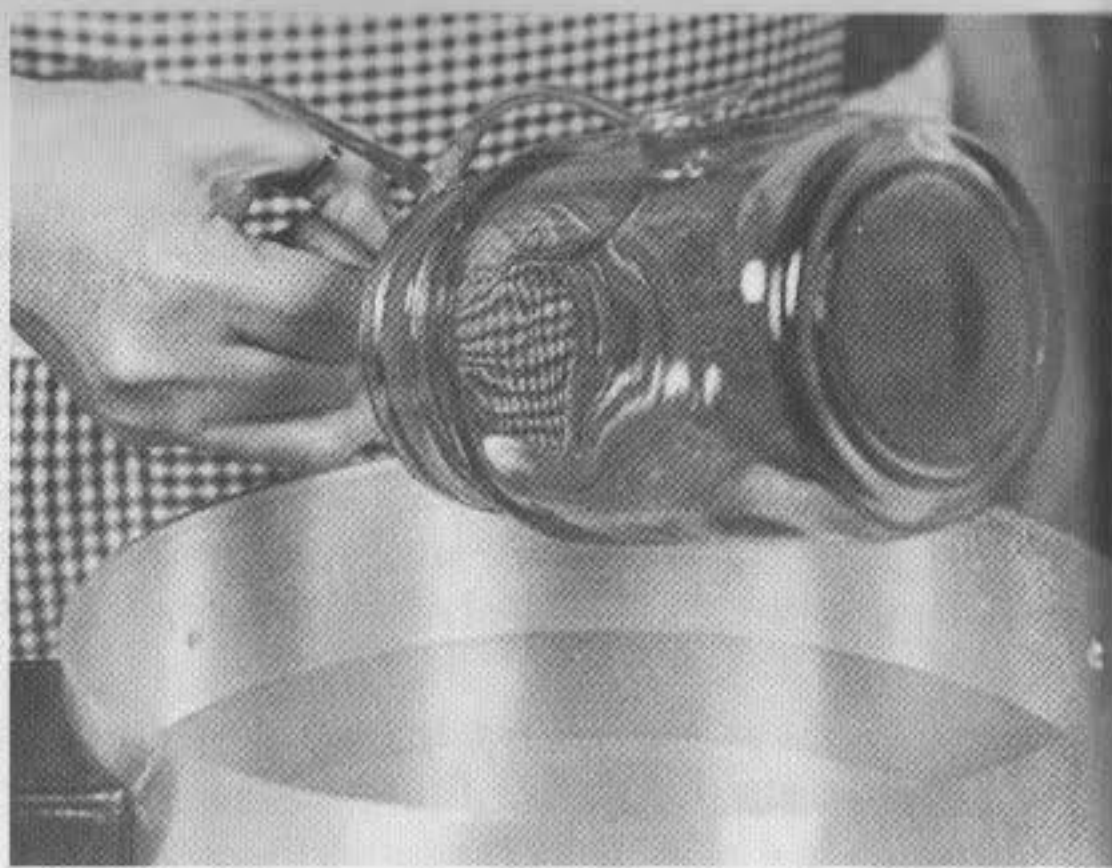
Las frutas y tomates contienen ácidos que ayudan, junto con el calor, a destruir los microorganismos que puedan echar a perder el producto.

Por eso son los alimentos más seguros de envasar. Fácilmente se puede observar si se ha echado a perder porque se le forma moho o espuma de fermentación en la superficie.

Proceso básico de envasado:



1 Preparar la verdura o fruta.



2 Esterilizar los frascos.



3 Llenar los frascos.



4 Agregar la sal.



5 Sacar el aire.



6 Limpiar los bordes de los frascos.

Tomates al natural:

Los tomates para envasar son mejores cuando han madurado en la planta y están todavía firmes. Si se trabaja con una cantidad grande, conviene seleccionar los tomates más lindos y parejos en tamaño para envasar enteros y los otros para hacer jugo, que sirve para cubrir la fruta en el frasco o envasar por separado.

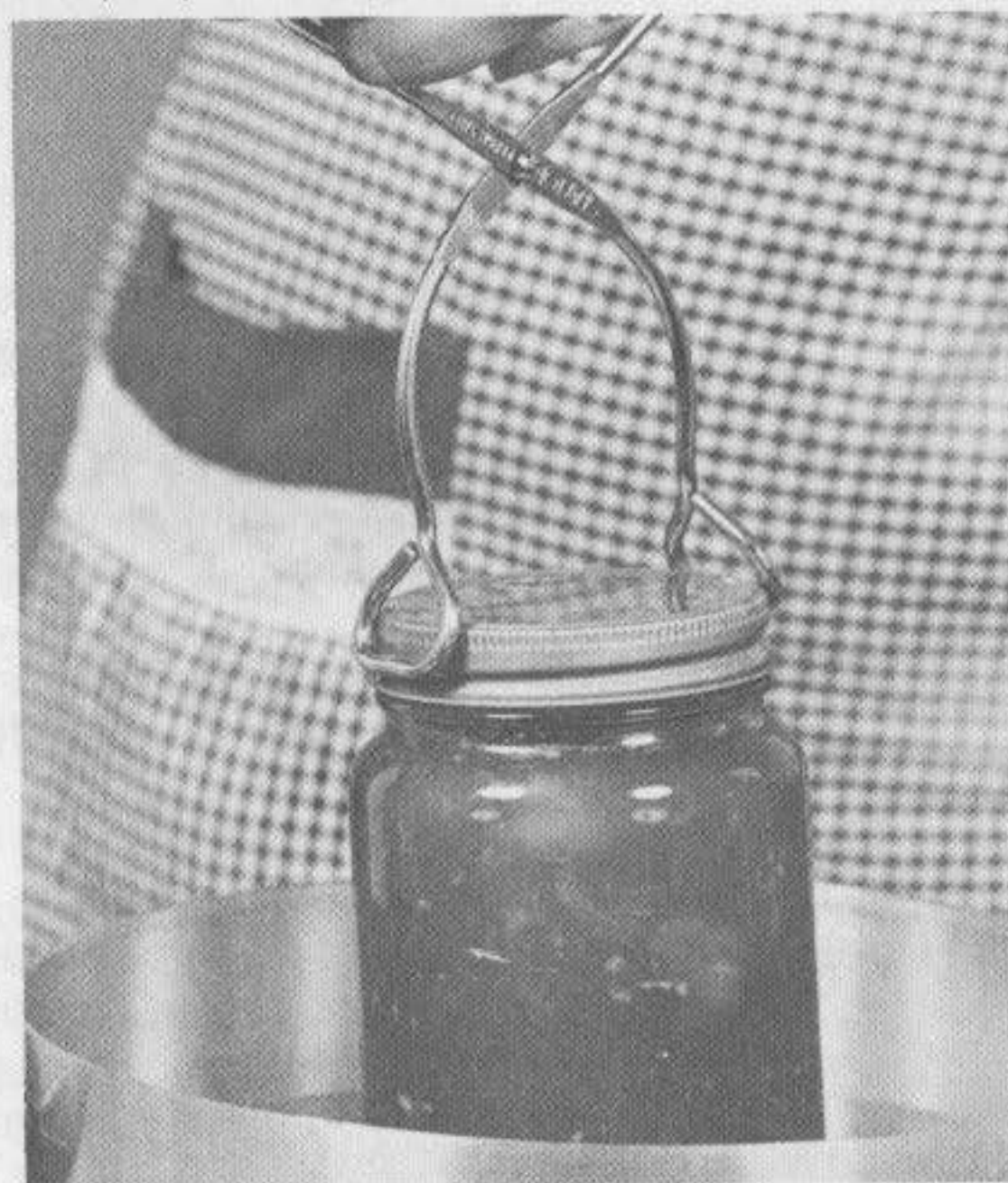
Lavar los tomates cepillándolos, escaldar en agua caliente durante 1 minuto o hasta que la piel pueda desprenderse con facilidad. Pasar por agua fría y con un cuchillo de punta pelarlos, quitándoles el lugar del nacimiento del cabo.

Una vez pelados, calentarlos hasta que lleguen a punto de hervor.

Llenar los frascos ya esterilizados con los tomates calientes y cubrirlos con su propio jugo. Agregar $\frac{1}{2}$ cta. de sal fina por cada 2 tazas de fruta envasada. Seguir las instrucciones generales para el proceso de envasado y esterilizar los envases de $\frac{1}{2}$ litro, 10 minutos; los envases de 1 litro, 15 minutos.



7 Ajustar la tapa.



8 Esterilizar en suficiente agua hirviendo para cubrir los frascos.



9 Dejar enfriar dados vuelta para asegurar que estén bien sellados.

Morrones:*Llevar a punto de hervor*

1 litro agua
100 grs. vinagre de alcohol
1 Cda. de sal

Cuando hierve, agregar 2 kgrs. de morrones, lavados, limpios y cortados en cuartos. Al romper el hervor nuevamente, envasar con el agua. Seguir las instrucciones generales para el procedimiento de envasado y esterilizar 55 minutos.

Chauchas:

Deben ser tiernas libres de hilos o fibras.

Lavarlas y cortar con un cuchillo las dos puntas. Dejar la chaucha entera o cortarla en trozos de 3 cms. de largo. Poner en una canasta de alambre o en una bolsa de liencillo y escaldar en agua caliente de 3 a 5 minutos. Envasar apretando. Agregar 2 ctas. de sal fina, cubrir las chauchas con agua hirviendo. Seguir las instrucciones generales para el proceso de envasado y esterilizar 2 horas.

Es más seguro hacer la esterilización final para las chauchas en olla a presión; los envases de 1 litro: 25 minutos a 10 libras de presión.

Choclo:

Cortar los granos pasando una cuchilla afilada a lo largo del marlo. Medir. Poner en una cacerola con una taza de agua hirviendo por cada 2 tazas de choclo. Llevar a punto de hervor y llenar los frascos esterilizados hasta 2 cms. del borde con la mezcla de choclo y agua.

Agregar 1 cta. de sal fina y 2 ctas. de azúcar a cada frasco. Seguir las instrucciones generales para el proceso de envasado y esterilizar 3 horas.

Es más seguro hacer la esterilización final para el choclo en olla a presión; 1 hora y 25 minutos a 10 libras de presión.

Tabla de almíbares para envasar fruta:

	Azúcar	Agua
<i>Liviana</i>	1 taza	3 tazas
<i>Mediana</i>	1 taza	2 tazas
<i>Espesa</i>	1 taza	1 taza

Mezclar y hervir durante 5 minutos antes de usar.

Ciruelas en almíbar:

Las ciruelas para envasar deben estar maduras pero firmes. Pinchar con un tenedor de puntas afiladas, para que la piel no se rompa al calentarlas. Cocinarlas en almíbar mediana durante 5 minutos. Llevar los frascos esterilizados y cubrir con almíbar hirviendo. Seguir las instrucciones generales para el proceso de envasado y esterilizar 20 minutos.

Cerezas o guindas en almíbar:

Lavar la fruta con los cabitos. Quitar los cabitos y pinchar con una aguja en varios lados para que no se rompa la piel al calentarlas. Llenar los frascos con la fruta preparada y cubrir con almíbar espesa preparada con jugo de la misma fruta (si es posible). Seguir las instrucciones generales para el procedimiento de envasado. Tiempo de esterilización: 20 minutos.

Duraznos o damascos en almíbar:

Es preferible utilizar duraznos priscos a los que se les puede desprender los carozos con facilidad. Lavar y escaldar en agua caliente hasta que la piel se desprenda. Pelar y hervir 15 minutos en almíbar mediana. Llenar los frascos y cubrir con almíbar hirviendo. Seguir las instrucciones generales para el procedimiento de envasado. Tiempo de esterilización: 20 minutos.

Manzanas en almíbar:

Pelar, cortar en cuartos u octavos según el tamaño, quitar las semillas y hervir en almíbar liviana de 2 a 5 minutos. Llenar los frascos esterilizados y cubrir con almíbar hirviendo. Seguir las instrucciones generales para el procedimiento de envasado. Tiempo de esterilización: 20 minutos.

Membrillos en almíbar:

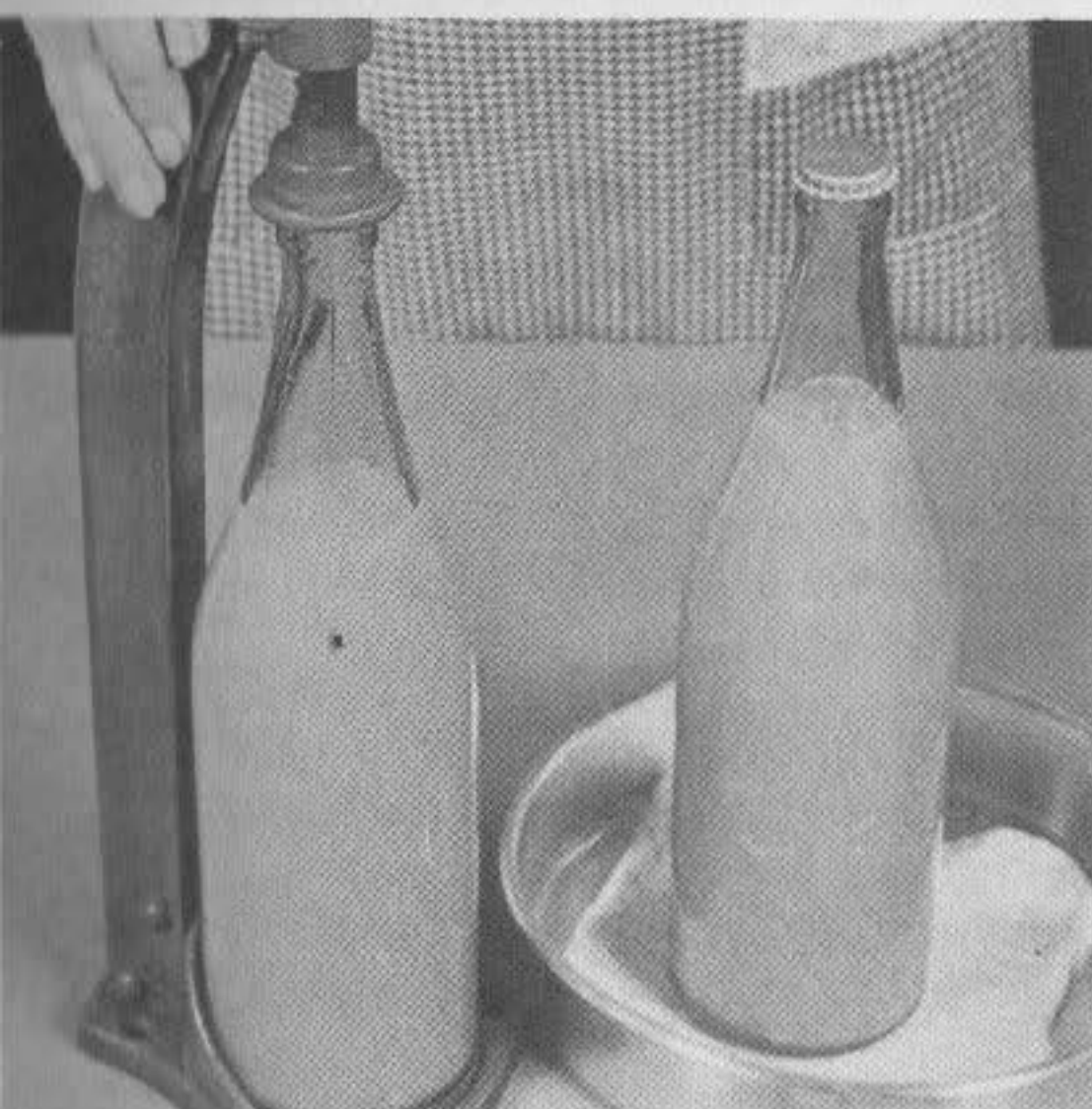
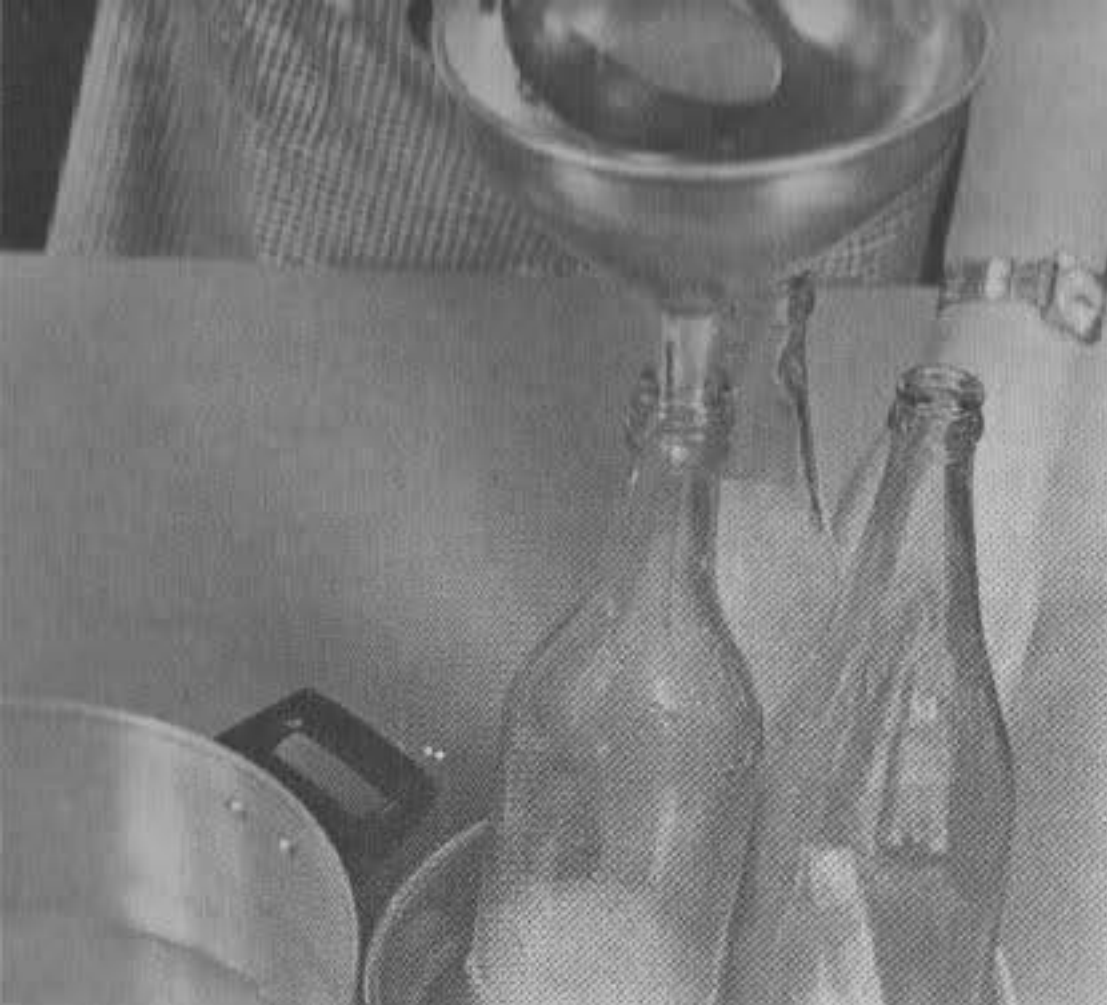
Preparar los membrillos igual que las manzanas en almíbar. Hervir hasta que estén tiernos. Tiempo de esterilización: 35 minutos.

Peras en almíbar:

Pelar y cortar en mitades. Quitarles las semillas con una cucharita. Cocinar a fuego lento en almíbar mediana de 4 a 8 minutos o hasta que la fruta esté algo tierna. Llenar los frascos esterilizados y; cubrir con almíbar hirviendo. Seguir las instrucciones generales para el envasado. Tiempo de esterilización: 20 minutos.

Puré de manzanas:

Preparar el puré de acuerdo a la receta de la pág. 436. Calentar y llenar los frascos esterilizados. Seguir las instrucciones generales para el procedimiento de envasado. Tiempo de esterilización: 15 minutos.



Jugo de tomate:

Lavar los tomates, quitarles el nacimiento del cabo, partir en trozos y calentar hasta que estén lo suficientemente blandos para que puedan pasarse por un colador fino. Medir el jugo y por cada litro agregar 1 cta. sal fina. Calentar hasta que llegue a punto de hervor. Llenar las botellas esterilizadas con el jugo caliente hasta 1 cm. de la tapita o corcho. Seguir las instrucciones generales para el proceso de envasado. Tiempo de esterilización: botellas de $\frac{1}{2}$ litro; 10 minutos; las botellas de 1 litro; 15 minutos.

- 1 Llenar botellas.
- 2 Tapar con tapitas corona usando el tapador especial.
- 3 ...o con corchos, atándolos bien con un lazo de piolín.

Cocktail de tomate:

Lavar y cortar en trozos 2 kgrs. tomates maduros

<i>Agregar</i>	2 cebollas chicas picadas
	2 cabos de apio picado
	8 clavos de olor
	1 Cda. sal
	2 Cdas. azúcar
	1 taza agua

Cocinar sobre fuego lento durante 1 hora. Colar

<i>Agregar</i>	2 Cdas. jugo de limón
	2 Cdas. vinagre

Hervir 5 minutos. Llenar botellas esterilizadas y sellar.

Jugos de fruta:

Los jugos de fruta pueden envasarse al natural o endulzados, según el gusto. Si no se ha podido hacer jalea durante la temporada, se puede preparar cuando resulte más conveniente utilizando estos jugos. Se pueden utilizar para preparar refrescos de fruta.

Jugo de ciruelas, frutillas, guindas o frambuesas:

Lavar la fruta, quitarle los carozos a las ciruelas o a las guindas. Agregar 1 taza de agua por cada kgr. de fruta, excepto a las frambuesas. Calentar, sin que llegue a hervir, (75°C) hasta que el jugo se separe de la pulpa. Colar a través de un liencillo. Recalentar hasta que llegue a 75°C. Llenar las botellas esterilizadas y calientes con el jugo a 5 cms. del borde.

La esterilización para los jugos de fruta debe hacerse a temperatura de pasteurización para que no se desnaturalice el sabor de la fruta.

Poner las botellas tapadas en el recipiente con agua caliente, sobre rejilla, con suficiente agua caliente para que las cubra. Mantener el agua a temperatura de pasteurización (75°C) durante 10 minutos. Sacar las botellas del agua caliente de inmediato.

Jugo de uva:

Cortar racimos chicos con tijeras. Lavar. Desgranarlos y calentar las uvas a 75°C. Apretarlas para que suelten el jugo. Colar por un liencillo doblado. Recalentar a 75°C y llenar las botellas esterilizadas. Continuar el procedimiento como en la receta anterior.

Pickles de pepino en aceite:

<i>Lavar y cortar en rebanadas bien finitas sin pelar</i>	1 kgr. de pepinos
---	-------------------

<i>Cubrir con</i>	1/2 taza sal 1 litro agua
-------------------	------------------------------

Dejar 2 - 3 horas. Escurrir y enjuagar en agua limpia.

<i>Llenar frascos esterilizados de 1/2 litro y agregar a cada frasco</i>	1/2 cta. semilla de mostaza 1 rebanada de cebolla
--	--

<i>Hervir 20 minutos sobre fuego lento</i>	1 1/2 taza vinagre 1 cta. semilla de apio (en bolsita) 3/4 taza agua
--	--

<i>Agregar</i>	1/3 taza aceite de oliva
----------------	--------------------------

Verter sobre los pepinos ya envasados y sellar.

Pickles de pepinos rebanados:

<i>Lavar y rebanar finito, sin pelarlos</i>	1 kgr. de pepinos
---	-------------------

<i>Colocar en capas alternadas con</i>	1/4 taza sal gruesa
--	---------------------

Dejar alrededor de 2 a 3 horas. Escurrir bien.

<i>Mezclar y llevar a punto de hervor</i>	2 tazas vinagre 2 tazas azúcar 1 cta. semilla de apio 1 cta. semilla de mostaza 1 cta. clavos de olor 1 rama de canela
---	---

<i>Agregar los pepinos y</i>	6 cebollas grandes picadas
------------------------------	----------------------------

Hervir 15 minutos. Llenar frascos esterilizados y sellar.

Pickles de durazno:

<i>Llevar a punto de hervor</i>	2 1/4 tazas azúcar 1/2 taza vinagre 1/2 taza agua 1 cta. clavos de olor 1 ramita canela 1/2 cta. sal
---------------------------------	---

<i>Agregar</i>	2 kgrs. duraznos pavia, chicos, pelados
----------------	---

Cocinar hasta que estén tiernos. Poner en frascos esterilizados y sellar.

Pickles de sandía:

<i>Cortar en cubos de 3 cms. de lado</i>	3 1/2 kgrs. sandía (parte blanca, sin cáscara ni parte rosada).
--	--

Cubrir con agua y cocinar hasta que esté tierna. Escurrir.

<i>Mezclar y hervir durante 10 minutos</i>	1 1/2 taza azúcar 1 1/2 taza vinagre 1 taza agua 1 Cda. clavos de olor 1 Cda. sal
--	---

Agregar la sandía y hervir lentamente hasta que esté traslúcida, aproximadamente 1 1/2 hora. Poner en frascos esterilizados y sellar.

Pickles de cebollinos:

<i>Escaldar, poner en agua fría y pelar</i>	1 kgr. cebollinos, bien pequeños
---	----------------------------------

Poner en frascos esterilizados y cubrir con lo siguiente:

<i>Mezclar y hervir en cacerola tapada 1/2 hora</i>	2 tazas agua 1 taza vinagre 1 taza azúcar 1 cta. sal 1 Cda. especias para pickles
---	---

Sellar y esterilizar en el baño caliente 30 minutos.

Pickles mixtos:

<i>Hervir durante 20 minutos</i>	4 1/2 tazas de vinagre 3 ctas. semillas de apio 2 1/4 tazas agua
----------------------------------	--

<i>Lavar y cortar en forma decorativa</i>	3 morrones 3 zanahorias 1/2 kgr. cebollinos 2 pepinos grandes
---	--

Cocinar durante 3 minutos en la mezcla anterior.

<i>Agregar</i>	1 taza de aceite de oliva
----------------	---------------------------

Envasar en frascos esterilizados. Procesar durante 30 minutos.

Picadillo de ají:

<i>Lavar, sacar las semillas y pasar por la máquina de picar</i>	1 kgr. morrones rojos 1 kgr. morrones verdes
--	---

<i>Pelar y pasar por la máquina de picar</i>	1 1/2 kgr. cebollas
--	---------------------

Cubrir con agua hirviendo, dejar 5 minutos. Escurrir.

<i>Mezclar con</i>	1 taza vinagre 1 taza agua 1 taza azúcar 2 Cdas. sal
--------------------	---

Hervir durante 5 minutos. Poner en frascos esterilizados, sellar y esterilizar en baño caliente 5 minutos.

Salsa Catsup:

<i>Lavar y cortar en pedazos grandes</i>	5 kgrs. tomates maduros 3 cebollas grandes picadas
--	---

Calentar lentamente hasta que suelte el jugo. Después cocinar hasta que esté todo deshecho. Pasar por un colador. Deben obtenerse más o menos 4 litros de puré.

<i>Atar en una bolsita de liencillo</i>	1 cta. toda especias 1 cta. clavos de olor 3 ramitas de canela
---	--

Agregar al tomate y cocinar hasta que se haya reducido a 2 1/2 litros.

<i>Añadir</i>	2 tazas vinagre 1 taza azúcar 1 Cda. sal
---------------	--

Hervir hasta que se haya reducido a la mitad del volumen original (o sea 2 litros).

<i>Agregar</i>	2 ctas. pimentón
----------------	------------------

y cocinar 5 minutos más.

Llenar botellas o frascos esterilizados y sellar.

Salsa Chile:

<i>Lavar, escaldar, pelar y pasar por la máquina de picar</i>	4 kgrs. tomates maduros 1 taza cebolla
<i>Lavar, sacar las semillas y pasar por la máquina de picar</i>	1 1/2 taza morrones maduros 1 1/2 taza morrones verdes
<i>Agregar y hervir hasta tener aproximadamente 3/4 del volumen original</i>	2 1/2 ctas. sal 2 Cdas. canela 1 1/2 cta. clavo molido (atados en una 1 1/2 cta. toda especia bolsita de liencillo)
<i>Agregar</i>	1 1/2 taza vinagre 1 taza azúcar

Hervir rápidamente, revolviendo a menudo hasta que se haya reducido a la mitad del volumen original. Sacar bolsita de especias. Verter en frascos esterilizados y sellar.

Esterilizar en el baño caliente durante 5 minutos.

Definición de la jalea:

La jalea se obtiene preparando los jugos de fruta de tal modo que su resultado es un producto de hermoso color, transparente, agradable al paladar, que tiembla pero no corre al desmoldarla. Tan tierno que se corta fácilmente con una cuchara, pero a la vez lo suficientemente firme para que al cortarlo mantenga su forma. No debe ser almibarado, gomoso, pegajoso, ni duro; tampoco quebradizo, pero al cortarse debe dejar bordes hermosos con facetitas brillantes.

Generalidades sobre la preparación de jaleas:

Tanto la pectina como el ácido son necesarios para hacer jalea. La pectina es la sustancia que produce la coagulación de la jalea. Al prepararla, la pectina sostiene el azúcar, otros sólidos y cierta cantidad de agua en una especie de malla. Si hay demasiada azúcar la malla se afloja y la jalea queda dura y gomosa.

Generalmente se encuentra en la cáscara, pulpa y semilla de la fruta, así que casi siempre se usa la fruta entera, cortada en rebanadas finas o pasada por la máquina de picar. Se debe usar una cantidad mínima de agua para extraer la pectina, evitando que se diluya demasiado.

Prueba de pectina: La pectina es insoluble en alcohol, de manera que es relativamente fácil comprobar si está presente. Basta combinar 1 Cda. de jugo de fruta con 3 a 5 Cdas. de alcohol, si la pectina se precipita en una masa sólida, es índice de que hay suficiente cantidad presente. Si el precipitado es flojo, se necesitará hervir el jugo para reducirlo hasta conseguir que la pectina se concentre antes de agregar el azúcar.

(sigue)

Aunque todas las frutas contienen ácidos algunas no contienen suficiente y otras carecen de la clase de ácido necesario.

Las frutas de nuestro país que contienen suficiente pectina y ácido para hacer jaleas son: las manzanas, excepto las variedades dulces; algunas clases de uvas conocidas por el nombre de brasileiras o chinchas, membrillos, moras, ciruelas ácidas y frambuesas. También se puede hacer buena jalea con naranjas enteras si se le agrega limón en una proporción de 1 limón por cada 2 naranjas.

El jugo de frutas crudas no produce jalea. Es conveniente trabajar con pocos kgrs. de fruta. Para extraer el jugo después de hervida la fruta en el agua sin azúcar, colocar la fruta en un liencillo doblado y colgarlo, dejando escurrir sin apretar. Pasar otra vez el jugo por el liencillo doblado en tres para clarificarlo. Puede conservarse el jugo de fruta para hacer jalea y prepararla cuando se necesite. Si se desea la pulpa se puede guardar para hacer manteca de fruta (pág. 436).

Un hervor largo del azúcar y del jugo oscurece la jalea. La proporción de azúcar para jaleas varía con cada fruta, según su madurez, la cantidad de ácido presente, el método empleado para extraer el jugo y la cantidad de agua agregada.

Es preferible usar azúcar de menos, que de más. Generalmente $\frac{3}{4}$ taza de azúcar para 1 taza de jugo de fruta da mejor resultado que 1 taza de azúcar para 1 taza de jugo de fruta.

1. Proporciones de agua y fruta para la extracción del jugo, y de azúcar y jugo de fruta para hacer jaleas:

FRUTA:	Cantidad de agua por cada kgr. de fruta preparada. Tazas	Tiempo que se hierva la fruta para extraer el jugo. Minutos	Cantidad de azúcar por cada litro de jugo de fruta. Kgrs.
<i>Manzanas</i>	4	20 - 25	$\frac{3}{4}$
<i>Membrillos</i>	4	20 - 25	$\frac{3}{4}$
<i>Frambuesas, moras</i>	nada	5 - 10	1
<i>Uvas brasileiras</i>	nada	5 - 10	$\frac{3}{4}$

2. Preparación de la jalea:

Usar una cacerola grande, que tenga la boca más grande que el fondo si fuera posible.

Trabajar con uno o dos litros de jugo por vez.

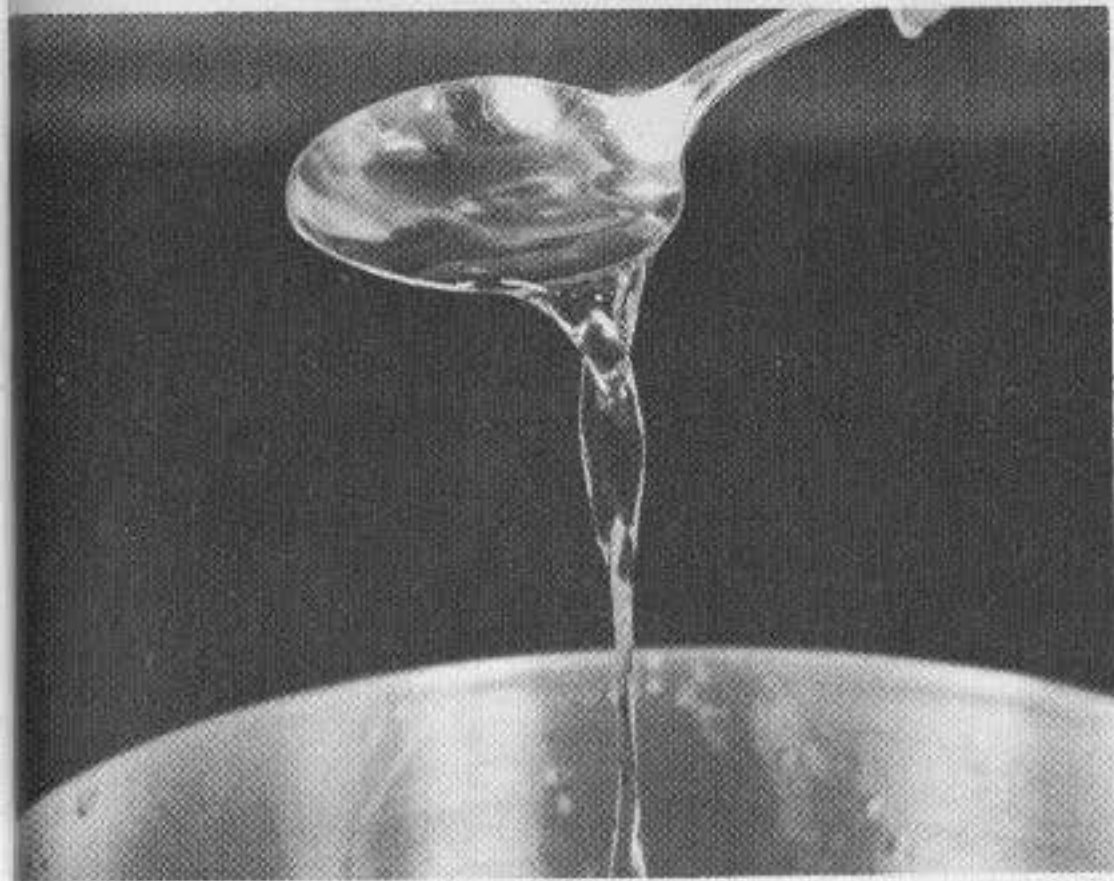
(sigue)

Agregar el azúcar al jugo de fruta una vez obtenido el precipitado de pectina y hervir rápidamente hasta la prueba de jalea.

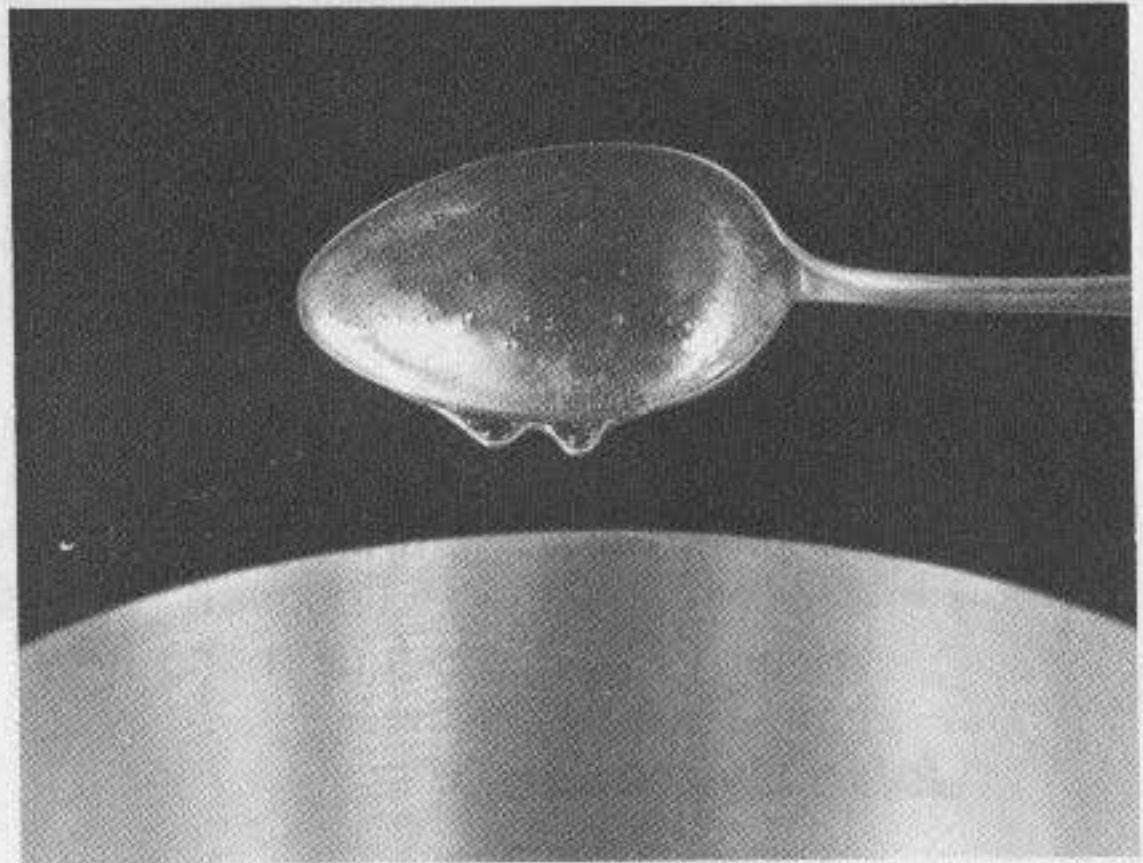
Prueba de jalea:

Usar una cuchara de metal lisa. Levantar una cucharada de jugo alrededor de 30 cms. sobre la cacerola. A medida que se vuelve a verter el jugo en la cacerola el comportamiento de la última porción indicará el punto del almíbar. Al principio cae como agua (foto 1). Luego dos chorros a gotas.

La jalea está pronta cuando las gotas se aplastan y se juntan formando una capa fina que cae por la cuchara, dejándola limpia (foto 2). Cuando el contenido de ácido, pectina y azúcar es correcto se hace jalea a 103°C - 104°C ó 105°C .



1



2

Verter inmediatamente la jalea en vasos esterilizados calientes, colocados sobre madera o un paño húmedo (3). La cacerola se debe conservar a la altura del borde del vaso para que no se enfríe la jalea ni se formen burbujas de aire. No se debe tratar de verter con un cucharón, porque se enfría la jalea y se perjudica el punto. Sacar la espuma (4).

(sigue)

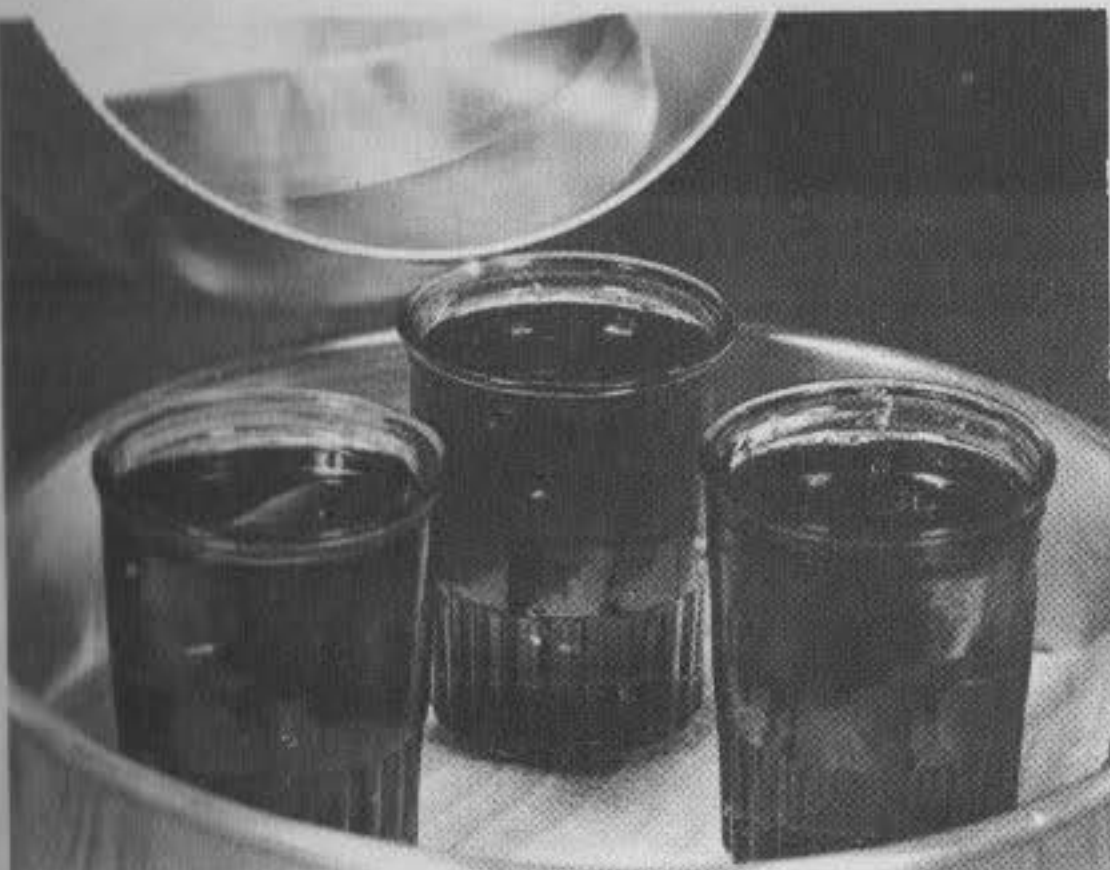


3

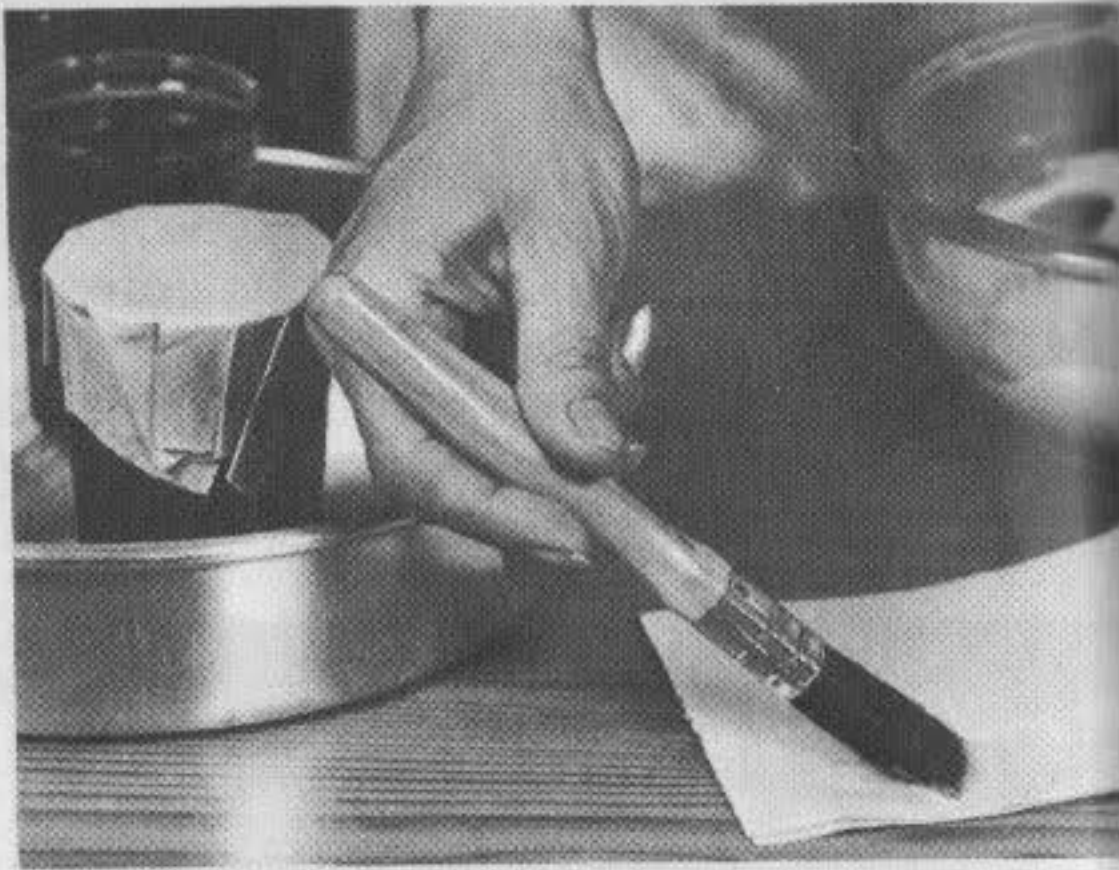


4

3. Cubrir apenas con parafina derretida, sellando la jalea por completo (5) o cubrir los vasos con 2 cuadrados de papel untados con engrudo cocido (6) (1 taza de agua y $\frac{1}{4}$ taza harina). Guardar en un lugar seco y fresco.



5



6

Almacenaje:

La jalea se deteriora si se conserva por mucho tiempo. Si la concentración es muy alta se cristaliza. Si la concentración de azúcar es muy baja la jalea fermenta o produce moho.

Jalea de manzana:

Solamente las variedades de manzanas ácidas y semi - ácidas sirven para hacer jaleas. Deben estar maduras pero firmes.

Se lavan y se les quita las partes feas y cabitos. Luego se cortan en rebanadas uniformes de un espesor de $\frac{1}{2}$ cm. o se pasan por la máquina de picar. Seguidamente se pesan y se ponen en un recipiente amplio.

Agregar un litro de agua por cada kgr. de fruta preparada y hervir sobre fuego lento en cacerola tapada, unos 25 minutos o hasta que estén bien tiernas. Extraer el jugo poniendo la fruta en un liencillo doblado. Debe extraerse la mayor cantidad posible. Se clarifica el jugo pasándolo por un liencillo doblado tres veces. Se hace la prueba de pectina.

Se mide el jugo. Se coloca en una cacerola amplia. Para cada litro de jugo agregar $\frac{3}{4}$ kgr. de azúcar y hervir rápidamente hasta obtener la prueba de jalea.

Jalea de membrillo l:

La fruta debe estar madura pero firme. Lavarla cepillándola para desprenderle la pelusa. Luego se corta en cuartos para quitarle las semillas y la parte gelatinosa que tiene en el centro, que se tira.

(sigue)

Si se dejara este centro produciría una jalea almibarada. Los cuartos de fruta se cortan en rebanadas finas o se pasan por la máquina de picar. La fruta preparada se pesa, poniéndola en una cacerola con 1 litro de agua por cada kgr. de fruta. Luego se hierva lentamente durante 30 a 35 minutos. Extraer la mayor cantidad posible de jugo. Luego colar a través de un liencillo doblado 3 veces. Hacer la prueba de pectina.

El jugo clarificado se mide y se pone en una cacerola con $\frac{3}{4}$ kgrs. de azúcar para cada litro de jugo. Hervir rápidamente hasta conseguir la prueba de jalea.

Jalea de membrillo II:

<i>Poner en una olla con tapa y hervir moderadamente durante 50 minutos</i>	1 kgr. membrillos enteros y lavados $\frac{3}{4}$ kgrs. azúcar 1 litro agua
---	---

Destapar la olla y seguir cocinando hasta que el almíbar haga prueba de jalea.

Quitar la fruta, colar la jalea.

Verter la jalea colada en vasos esterilizados. Enfriar la fruta y utilizarla para postre.

Jalea de uva:

Las uvas deben estar maduras pero firmes para poder obtener buen gusto y consistencia. La fruta demasiado madura producirá una jalea almibarada y la fruta verde producirá una jalea de gusto inferior. Las uvas se lavan y se desgranán. Luego se ponen en una cacerola adecuada revolviendo hasta deshacerlas un poco. Deben hervir de 5 a 10 minutos. El jugo se escurre por un liencillo doblado y se clarifica a través de 4 liencillos. Luego se mide el jugo, se hace la prueba de pectina y se le agrega de $\frac{3}{4}$ a una parte de azúcar por medida. Hervir rápidamente hasta obtener la prueba de jalea.

Nota: Cuando las uvas están muy maduras es conveniente agregarles 1 Cda. de jugo de limón por cada taza de fruta para obtener buena jalea.

Jalea de uvas y manzanas:

Muchos prefieren jaleas de frutas combinadas. Extraer el jugo en la forma que se ha explicado anteriormente. Combinar 2 partes de uva y 1 de manzana o 1 parte de uva y 1 de manzana. Es conveniente hacer jaleas combinadas cuando las uvas están muy maduras.

Manteca de manzana, membrillo, uva o ciruela:

La limpieza y cocción de la fruta se realiza igual que para la jalea. Una vez extraído el jugo, se pasa la pulpa por un colador de alambre. Por cada taza de pulpa utilizar $\frac{3}{4}$ taza de azúcar.

Mezclar y cocinar, revolviendo continuamente. Estará a punto cuando al verter una gota de dulce en un plato, ésta tome forma y no tenga agua alrededor. Envasar en vasos esterilizados y sellar.

Miel de membrillo:

Limpiar, pelar y sacar las semillas de los membrillos.

<i>Después rallarlos o pasarlos por máquina de picar para obtener</i>		$\frac{1}{4}$ kgr. pulpa de membrillos
---	--	--

<i>Mezclar con</i>		$\frac{3}{4}$ kgrs. azúcar
		2 tazas agua
		jugo de 1 limón

Cocinar a fuego lento hasta el punto de jalea. Verter en vasos esterilizados y sellar.

Miel de peras:

<i>Pasar por máquina de picar</i>		$1\frac{1}{2}$ kgr. de peras (peladas y sin semillas)
-----------------------------------	--	--

<i>con</i>		5 rebanadas de ananá o 2 naranjas peladas
------------	--	--

<i>Agregar</i>		5 tazas azúcar
----------------	--	----------------

Llevar a punto de hervor y mantenerlo durante 20 minutos a fuego suave revolviendo frecuentemente. Si se desea, al terminar la cocción agregar unas gotas de colorante rojo.

Envasar en frascos esterilizados.

Miel de rocío:

<i>Quitar las semillas y pasar por máquina de picar</i>		2 naranjas con cáscara
---	--	------------------------

<i>Hervir tapado diez minutos con</i>		1 taza agua
---------------------------------------	--	-------------

<i>Agregar</i>		3 tazas de azúcar
		3 tazas de melón cortado en cubos

Llevar a punto de hervor y cocinar a fuego lento durante 30 minutos. Envasar en frascos esterilizados.

Dulce de higos:

Escaldar y pelar, dejando los cabitos 1 1/2 kgr. de higos

<i>Mezclar y hervir 5 minutos</i>	3 tazas azúcar
	3 tazas agua
	3 rodajas de limón

Agregar los higos y cocinar a fuego lento hasta que queden transparentes. Envasar en frascos esterilizados. Sellar. Esterilizar en baño caliente 5 minutos.

Dulce de zapallo en almíbar:

Pelar y cortar en cubos de 4 cms. 1 1/2 kgr. zapallo

Cubrir con agua y agregar 10 grs. de cal viva

Dejar reposar por lo menos 6 horas.

<i>Escurrir y cocinar con</i>	1 1/2 kgr. azúcar
	3 tazas agua
	1 ramita canela
	1 cta. clavo de olor.

Cocinar a fuego suave hasta que el zapallo esté transparente. Poner en frascos esterilizados y sellar.

Dulce de boniatos o batatas en almíbar:

Hervir durante 2 minutos 1 kgr. de boniatos (pequeños y parejos)

Pelarlos.

<i>Preparar un almíbar liviano</i>	4 tazas agua
	2 tazas azúcar

Hervir los boniatos dentro del almíbar hasta que queden tiernos y brillosos. Envasar.

Dulce de uva:

Lavar y desgranar 1 kgr. uvas brasileiras

Separar la pulpa de los hollejos. Cocinar la pulpa hasta que las semillas se separen (más o menos 10 minutos), pasar por un colador de alambre. Mezclar la pulpa con los hollejos.

Medir y agregar 2/3 taza azúcar por cada taza de fruta

Cocinar hasta la prueba de jalea. Verter en vasos esterilizados y sellar.

Dulce de membrillo:

*Quitar las semillas y el centro
gelatinoso de*

1 kgr. membrillo

Cortar en trozos pequeños.

Agregar

4 tazas agua

Cocinar hasta que esté tierno. Colar y guardar el jugo. Pasar la pulpa por un colador de alambre.

Mezclar con el jugo

$\frac{3}{4}$ kgrs. azúcar

Revolver sobre el fuego hasta que se disuelva el azúcar. Agregar la pulpa y cocinar hasta que quede bien espesa y de un color rojo oscuro. Verter en moldes esterilizados y sellar como las jaleas.

Dulce de tomate:

Escaldar, pelar y cortar en trozos

1 kgr. tomates

Mezclar con

$\frac{1}{2}$ limón pelado, rebanado bien fino
2 tazas azúcar
 $\frac{1}{8}$ cta. sal

Cocinar hasta la prueba de jalea. Verter en vasos esterilizados y sellar.

Dulce de leche:

*Calentar en una olla revolviendo hasta
que se disuelva el azúcar*

3 litros de leche
1 kgr. azúcar

*Al romper el hervor agregar
fuera del fuego*

$\frac{3}{4}$ cta. bicarbonato de soda
disuelto en
 $\frac{1}{4}$ taza leche

Cocinar a fuego lento revolviendo periódicamente al principio y continuamente al final. El dulce debe espesar y tomar un color tostado.

Está a punto si al verter una gota en un plato, adquiere consistencia y no asoma agua en el borde. Envasar.

Mermelada de higos:

Lavar y cortar en mitades 1 kgrs. higos

Agregar 1 taza agua

Cocinar hasta que estén tiernos.

Agregar 600 grs. azúcar

y seguir cocinando hasta que los higos queden transparentes.

Agregar 2 Cdas. jugo de limón

y cocinar hasta la prueba de jalea.

Verter en vasos esterilizados y sellar.

Mermelada de durazno:

Escaldar, pelar y rebanar 1 kgr. duraznos

Agregar | $\frac{1}{2}$ kgr. azúcar
1 taza agua

Cocinar hasta la prueba de jalea. Verter en vasos esterilizados y sellar.

Mermelada de ciruelas:

Lavar y cortar en rodajas 1 kgr. ciruelas

Agregar 2 tazas agua

Cocinar hasta que estén tiernas.

Agregar 3 tazas azúcar

Cocinar hasta la prueba de jalea. Verter en vasos esterilizados y sellar.

Mermelada de zapallo:

En una olla mezclar

1 kgr. zapallo sin cáscara y en trozos pequeños

$\frac{1}{2}$ kgr. azúcar

1 taza agua

canela en rama (si se desea)

Hervir hasta que el zapallo se pueda pisar con puretera.

Seguir cocinando hasta que queda transparente y sin líquido.

Mermelada de naranjas:

<i>Lavar y cepillar. Cortar por la mitad y sacar las semillas de</i>	4 naranjas dulces 2 naranjas amargas
--	---

Cubrir las semillas con agua y hervir $\frac{1}{2}$ hora; colar y guardar el agua. Exprimir el jugo de las naranjas. Cortar las cáscaras bien finitas o pasarlas por la máquina de picar. Mezclar con el jugo, cubrir con agua y dejar reposar de un día para otro. Al día siguiente hervir las cáscaras, sin tapar la cacerola, hasta que estén tiernas, (más o menos 2 horas).

<i>Agregar</i>	2 $\frac{1}{4}$ kgrs. azúcar
----------------	------------------------------

Cocinar 15 minutos. Agregar el agua de las semillas y cocinar hasta la prueba de jalea. Verter en vasos esterilizados y sellar.

Mermelada de naranja, limón y manzana:

<i>Lavar, rebanar finito y sacar las semillas de</i>	1 manzana 1 naranja 1 limón
--	-----------------------------------

<i>Medir la fruta preparada y agregar</i>	3 tazas agua por cada taza de fruta
---	-------------------------------------

Cocinar rápidamente hasta que estén tiernos.

<i>Medir y agregar</i>	1 taza azúcar por cada taza de fruta y líquido
------------------------	--

Cocinar hasta la prueba de jalea. Verter en vasos esterilizados y sellar.

Congelación de alimentos

La conservación de alimentos por medio de la congelación tiene muchas ventajas tales como la sencillez del método y el hecho de que los alimentos retienen un alto porcentaje de sus valores. La congelación conserva los alimentos sin producir cambios radicales en su tamaño o forma, textura, color y sabor.

Las bajas temperaturas del congelado permiten conservar las cualidades de los alimentos por un período prolongado de tiempo ya que disminuye la contaminación microbial, pero *no* destruye los microorganismos. Las enzimas actúan lentamente a bajas temperaturas y en muchos casos son inactivadas por el escaldado de los alimentos.

El número de productos que se pueden congelar es casi sin límites, y el tiempo que pueden permanecer congelados oscila desde un mes, al año, dependiendo del alimento.

Hay 3 tipos de congelador: combinado con refrigerador, vertical con estantes o cajones, y tipo baúl. Es conveniente que tenga llave. El tamaño del congelador debe estar de acuerdo a la familia y al uso que ésta le va a dar. Calcular de 3 a 6 pies cúbicos por persona. El lugar para ubicar el congelador debe ser fresco, con buena circulación de aire, bien nivelado y sobre piso firme. Las puertas o tapa deben ser abiertas con comodidad.

Recomendaciones generales para el uso del congelador:

- Considere la capacidad de su congelador y no ocupe más de un 10% de ella con un mismo alimento. Este debe congelarse dividido en la cantidad que usted utiliza para cada comida.
- Para acelerar el proceso no acumule los paquetes a congelar, trate de extenderlos dejando espacio entre ellos. Una vez congelados puede encimarlos para ahorrar espacio.
- Al envolver indique en los paquetes la fecha, cantidad de porciones y tipo de preparación que contienen.
- Almacene los alimentos en un orden tal que sean consumidos según la fecha indicada.
- El congelador debe abrirse lo menos posible, debe mantener una temperatura constante de por lo menos 18°C bajo cero.
- Si hay un corte de energía evite abrir el congelador, ya que está construido para mantener el frío por más de 24 horas.



Envases:

Utilizar aquellos que sean a prueba de humedad y de aire y de forma cúbica o prismática para aprovechar al máximo el espacio:

(Recordar que todos los productos, al congelar, aumentan su volumen).

- Bolsas de polietileno o celofán (dentro de envases de cartón).
- Cajas de plástico o cartón parafinado con tapa bien ajustada.
- Envases de papel aluminio grueso (permiten llevar los alimentos directamente al calor).
- Papel manteca, parafinado, aluminio o polietileno.
- Cajas de aluminio o acero inoxidable.

Proceso de congelación:

Los alimentos se deben congelar de acuerdo a la forma en que se utilizarán, al descongelarlos. La cantidad de alimentos, el corte, empaquetado y tipo de envase en que se congele estará determinado por su posterior uso.

Hay 3 formas diferentes de descongelar:

- a) Retirar del congelador y dejar a temperatura ambiente (nunca más de 6 horas).
- b) Retirar del congelador y dejar en el refrigerador 24 horas.
- c) Retirar del congelador y cocinar inmediatamente.

Frutas:

La fruta puede ser congelada sin riesgo, por espacios largos de tiempo.

- 1) Congelado Descubierto: (es recomendado para aquellas frutas delicadas que requieren congelado muy rápido por su alto contenido de agua). Lavar, escurrir y extender sobre una bandeja sin que las frutas se toquen entre ellas. Congelar hasta que estén firmes y envasar en cajas de poca profundidad. Como la fruta ya está congelada no es necesario dejar espacio adicional.
- 2) Con azúcar, en seco: (Este método también es apropiado para frutas con alto contenido de agua). Lavar, secar. Colocar en bolsas de polietileno y sacudir para que la fruta quede bien cubierta con azúcar. Envasar en cajas al retirar de la bolsa, dejando espacio para expansión de la fruta al congelar.
- 3) Con almíbar: (Es recomendado para frutas que se oxidan con facilidad). Colocar en un recipiente, rociar con jugo de limón y cubrir la fruta con almíbar frío. Se puede sustituir el jugo de limón por $\frac{1}{4}$ cta. de ácido ascórbico cada 2 tazas de almíbar. Tapar dejando espacio.
- 4) Puré de frutas: Puré crudo o cocido endulzado y con agregado de jugo de limón o ácido ascórbico. Envasar en cajas o vasos de cartón parafinado. Tapar.

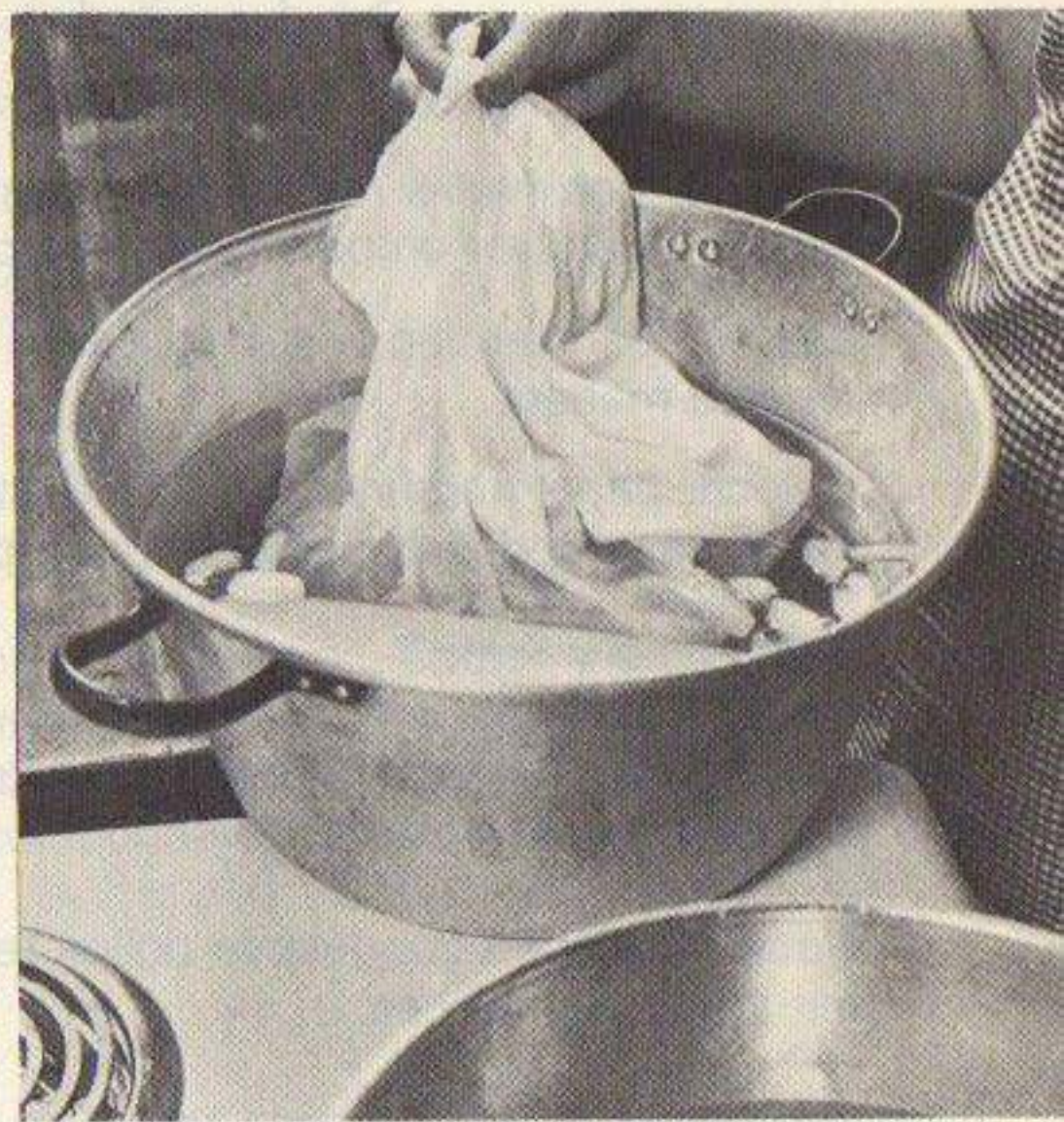
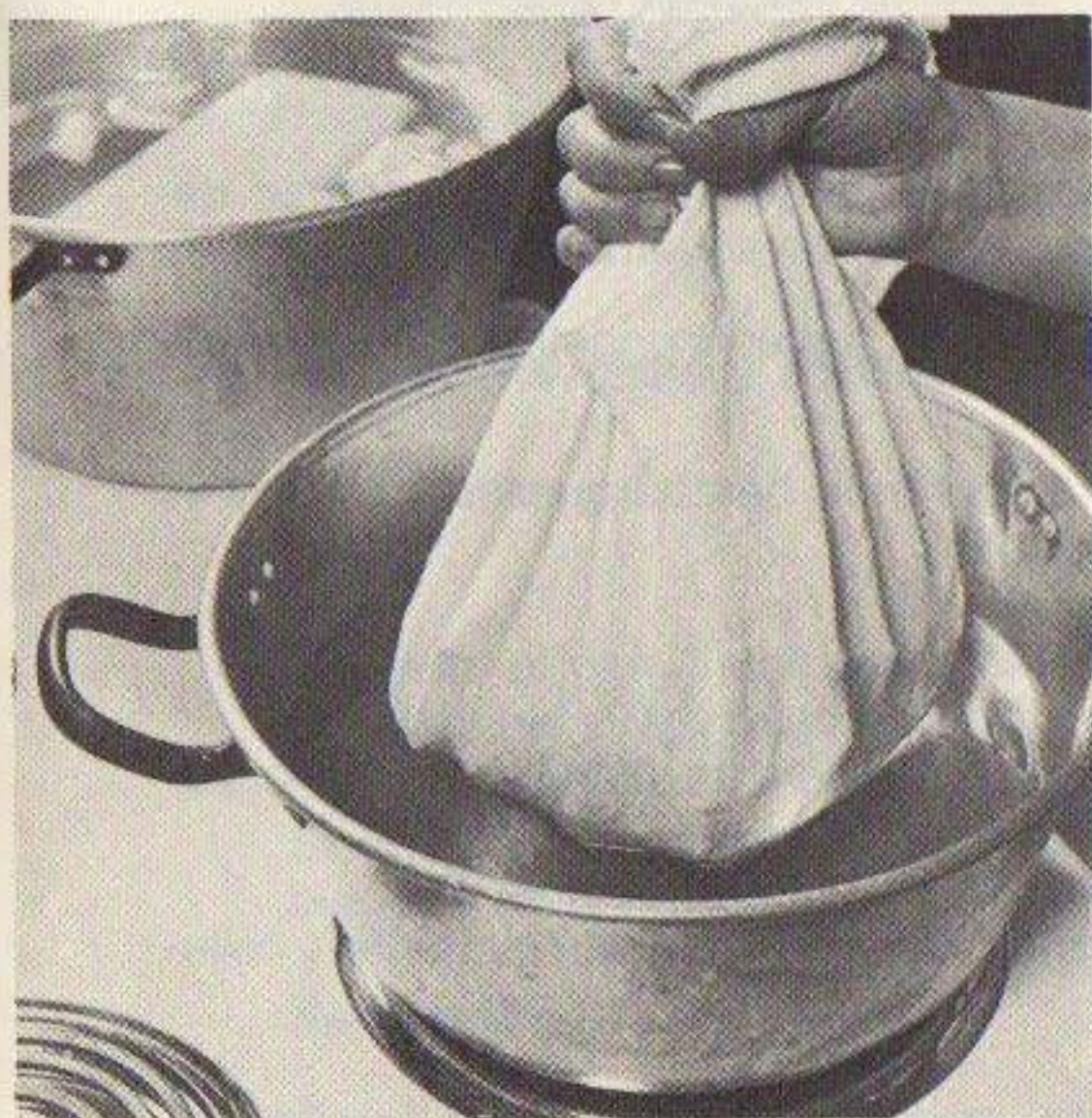
Verduras:

La mayoría de las verduras congeladas se mantienen bien durante un año. El escaldado es muy importante, pues detiene la acción enzimática.

Escaldado: Usando, 1 liencillo, colador, etc., sumergir en agua hirviendo las verduras ya prontas en porciones de $\frac{1}{2}$ kgr. a 1 kgr. por vez. Es conveniente usar 1 recipiente chato para que la temperatura alcance toda la preparación al mismo tiempo. Se controlan los minutos a partir del momento en que el agua con el producto comienza a hervir y son diferentes para cada verdura.

Inmediatamente al escaldado sumergir en agua con hielo.

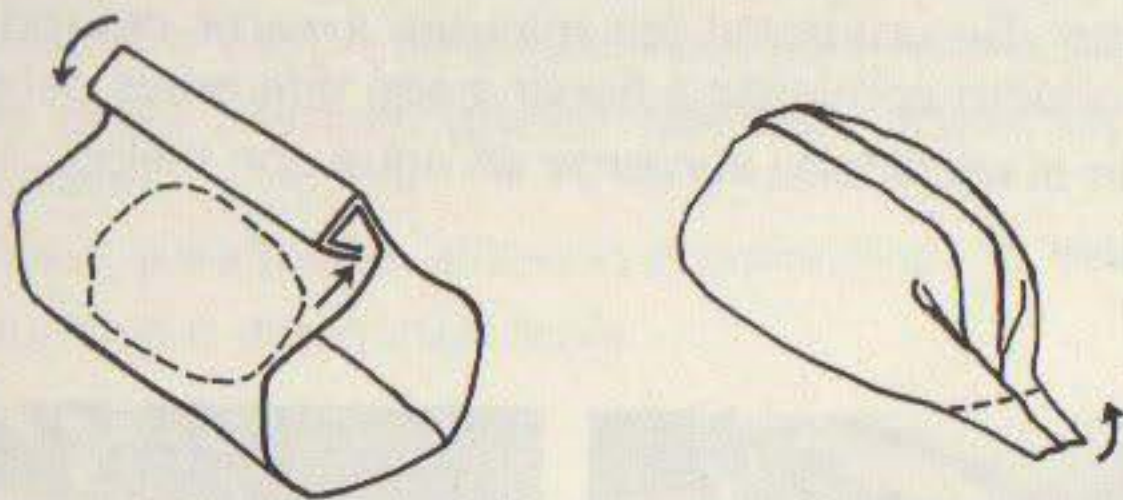
Escurrir y envasar.



Carnes (vaca, cordero, cerdo):

Elegir carnes de calidad con poca cantidad de grasa. De ser posible deshuesar antes de congelar. Retirar la envoltura original de la carne y envolver nuevamente para congelar. No agregar sal.

Congelar porciones de tamaño adecuado.



Para ser horneadas o asadas, o ya cocidas, con la forma y condimentos deseados, envolver en papel aluminio o parafinado de acuerdo al dibujo.

Las carnes que van a ser utilizadas en cubos deben congelarse ya cortadas de esta manera.

Colocar papel parafinado o polietileno, separando hamburguesas o bifés. Las milanesas pueden congelarse ya empanadas.

Pollo:

Entero: pronto para hornear o ya cocido, envolver en papel aluminio o parafinado o bolsas de polietileno.

Nota: No deben congelarse pollos rellenos. Descongelar parcialmente y rellenar antes de hornear.

En presas: Guardar presas según su uso, separándolas con papel parafinado, aluminio o polietileno. Envolver cogote alas y menudos en bolsa aparte. Usar bandejas, bolsas o cajas.

Cocido y desmenuzado: Congelar en cajas o bolsas en cantidades de 1 taza.

Pescado:

Entero: quitar escamas, aletas, vaciar, cortar cabeza y cola. Lavar y secar. Envolver en papel aluminio o polietileno.

Postas: Cortar del tamaño deseado, envolver o colocar en cajas con polietileno separando porciones.

Filetes: Encimar filetes separando con papel parafinado o polietileno. Envolver.

Mariscos: Es preferible quitar caparazones. Lavar y escurrir. Colocar en cajas o bolsas de polietileno.

Productos lácteos y huevos:

Congelar la leche pasteurizada en recipiente de plástico, metal, cartón parafinado o polietileno. Dejar espacio suficiente para la expansión al congelarse. Descongelar en el refrigerador.

Queso: congelar queso rallado en bolsas de polietileno.

Huevos:

- a) congelar huevos batidos con azúcar o sal. Descongelar en el refrigerador.
- b) **yemas:** congelar batidas con 1 Cda. de azúcar o sal por cada 2 tazas. Descongelar en el refrigerador.
- c) **claras:** congelar las claras sin batir. Descongelar en el refrigerador.

Panes, sandwiches y tortas:

Panes:

Congelar el pan cuando esté cocido pero sin dorar. Enfriar y envolver en papel aluminio. Para descongelar llevarlo a horno moderado; en los últimos minutos, desenvolver y continuar la cocción a horno fuerte hasta que se dora. Si el pan se congeló totalmente cocido se descongela a temperatura ambiente o en el refrigerador.

Sandwiches:

Envasar sandwiches en cajas o papel aluminio colocando papel parafinado o polietileno entre ellos. Evitar encimar muchas capas. Se pueden congelar sandwiches envueltos individualmente.

Descongelar a temperatura ambiente o en el refrigerador.

Tortas:

Envolverlas en papel aluminio o polietileno. Se pueden congelar ya rellenas y bañadas. Estas se recomienda congelarlas destapadas y envolverlas inmediatamente después en bolsas de polietileno, o papel aluminio. Se descongelan en el refrigerador.

Como cocinar alimentos congelados:**Verduras:**

Se pueden cocinar inmediatamente de retirar del congelador o parcialmente descongeladas.

Para hervirlas sumergir en agua hirviendo salada, tapar el recipiente y calcular la mitad del tiempo habitual de cocción.

Si se desea saltarlas, cocinar en 2 Cdas. de manteca por cada $\frac{1}{2}$ kgr. de verdura descongelada y revolver a fuego fuerte durante 1 minuto. Tapar y cocinar a fuego suave hasta que estén tiernas.

Condimentar, revolver ocasionalmente.

Carnes:

Se recomienda utilizarlas congeladas, teniendo en cuenta que el tiempo de cocción aumenta aproximadamente en un 50%.

Comidas prontas:

Los guisos, salsas, sopas y estofados se descongelan a fuego directo o baño maría.

Las demás comidas se descongelan en el horno tapadas y se destapan en los últimos minutos de cocción para lograr la consistencia adecuada (ej.: pasteles, croquetas, buñuelos, verduras, etc.)

TABLA CONGELACION FRUTAS

FRUTA	PREPARACION	ENVASE	RECOMENDACIONES EXTRAS
ananá	pelar, quitar el centro y cortar en rodajas, espolvorear con azúcar o envasar en almíbar.	rec. plástico	
ciruelas	lavar, cortar al medio, sacar carozo, colocar con almíbar o espolvorear azúcar.	" "	
duraznos (damascos)	pelar, cortar al medio, sacar carozo; colocar con almíbar y ácido ascórbico, o en puré con jugo de limón y azúcar.	rec. plástico	servir apenas descongelado
frutillas (moras, cerezas, etc.)	lavar sólo si es necesario escurrir, congelar en recipiente chato y abierto por 1 ó 2 horas. Envasar cuando estén congelados, con azúcar o almíbar, se pueden congelar en puré.	" "	
higos	lavar, dejar enteros, envolver individualmente, o pelar y guardar en almíbar.	papel aluminio rec. plástico	
limón	enteros, en rodajas o trozos con azúcar o almíbar. El jugo de limón se puede congelar en cubos.	bolsas polietileno cubitos plásticos	
manzanas	pelar, sacar semillas y cortar en rodajas, escaldar 1 minuto, en agua fría salada. Congelar con azúcar o almíbar, se puede congelar como puré.	bolsas polietileno rec. plástico	
melones	cortarlos en cubos. Azúcar o almíbar.	" "	
naranjas	jugo. pelada y con azúcar o cortada con azúcar o almíbar.	cubitos plásticos rec. plástico	congelar durante la estación y luego hacer mermelada.
peras	pelar, cortar y cocinar en almíbar 1 1/2 minuto, colar, enfriar y congelar con almíbar y ácido ascórbico.	" "	
pomelo	lavar, pelar, cortar. Guardar en azúcar o almíbar.	" "	
uvas	lavar, congelar con azúcar o almíbar.	" "	

TABLA CONGELACION VERDURAS

VERDURA	PREPARACION	TIEMPO ESCALDADO	ENVASE	RECOMENDACIONES EXTRAS
alcaucil	quitar hojas feas, lavar agregar limón al agua del escaldado, escurrir, enfriar.	7 - 10 minutos	bolsa polietileno	cocinar en agua hirviendo salada
apio	cortar de 2,5 cms. lavar, escaldar.	3 minutos	rec. plástico	usar sólo en preparación cocida
arvejas	desprender, escaldar.	1 minuto	bolsas o rec. plástico	cocinar en agua hirviendo salada
brócoli	lavar en agua salada escaldar, enfriar.	3 - 5 minutos depende del tamaño	bolsa polietileno	
cebolla	pelar, picar	2 minutos	bolsa doble de polietileno	
chauchas	limpiar, sacar puntas, lavar y escaldar en agua salada.	3 minutos	bolsa polietileno	cocinar en agua hirviendo hasta tiernas
coliflor	cortar en florcitas lavar y; escaldar en agua salada.	3 minutos	" "	" "
choclo	desgranar, lavar y escaldar.	5 minutos	bolsas o rec. plástico	
espinacas	lavar, escaldar, enfriar, escurrir	2 minutos	rec. plástico	
habas	desgranar, pelar escaldar, enfriar.	3 minutos	" "	
morrones	lavar, quitar tronco y semillas, cortar a la mitad o en trozos, escaldar escurrir, enfriar.	3 minutos	" "	
papas	cortadas y fritas enfriar.	2 minutos	" "	
remolachas	cocinar hasta tiernas, enfriar, pelar, cortar.		" "	
repollo	lavar, cortar fino, escaldar escurrir.	1 1/2 - 4 minutos	bolsas polietileno	
repollos Bruselas	limpiar, escaldar enfriar, colar.	3 - 5 minutos	bolsa polietileno	

TABLA DURACION ALIMENTOS CONGELADOS

Fruta envasada en azúcar o almíbar	9 - 12 meses
(ananá 3 - 4 meses)	
Fruta envasada en seco sin azúcar	6 - 8 meses
Fruta puré	6 - 8 meses
Fruta jugos	4 - 6 meses
Verduras la mayoría	10 - 12 meses
(hongos 6 meses)	
Verduras cocidas, picadas	6 - 8 meses
Pescado en general	3 meses
Mejillones	3 meses
Longostinos	1 mes
Pollo, pavo	12 meses
Pato, perdices	4 - 6 meses
Conejo	6 meses
Carne, vaca	9 - 12 meses
Cordero	9 - 12 meses
Cerdo	4 - 6 meses
Carne picada	3 meses
Organos	2 - 4 meses
Panceta	1 mes
Leche	3 meses
Crema doble	12 meses
Yogur	3 meses
Manteca	3 meses
Huevos, separados y batidos	9 meses
Queso semiduro	6 meses
Ricotta o requesón	3 meses
Helados	3 - 6 meses
Panes, cocidos o parcialmente cocidos	1 mes
Roscas, etc.	6 semanas
Tortas	3 meses
Sandwiches	2 meses.

CURSOS DE COCINA

Aproveche mejor este libro asistiendo a los cursos que brinda el Departamento de Economía Doméstica del Instituto Crandon donde preparará estas recetas bajo la supervisión de expertas profesoras.

Solicite informes:

Av. 8 de OCTUBRE 2709 - TEL.: 80 33 75 int. 02
MONTEVIDEO

Aceite, de maní, 36
 " de oliva, 36
 " Galletitas de, 370
 " Scones de, 312
 Acelgas, a la crema, 119
 " al natural, 119
 " con huevo duro, 119
 " tallos a la milanese, 119
 " con salsa de anchoa, 119
 " gratinados, 119
 Acompañamientos para sopas, 44
 Adornos para ensaladas, 98 - 99 - 100
 Ají, Picadillo de, 430
 Alaska al horno, 254
 Albóndigas, 162
 " de pescado, 199
 Alcauciles, al natural, 120
 " Budín de, 120
 " rellenos, 120
 " Salsa de, 215
 Alimentos congelados, Tabla de duración de, 451
 Almejas, 206
 Almendras, endiabladas, 396
 " Medialunas de, 378
 " Pasta de, 365
 " Sopa crema de, 53
 Almendrado, 411
 " espumoso, 411
 " Helado de, 250 - 255
 Almíbar, de chocolate, 287
 " para envasar frutas, 424
 " para refrescos, 289
 Ambrosía, 279
 Ananá, Crema bavarian de, 259
 " Crema de chuño de, 229
 " Pastel de, 276
 Anchoa, Bolitas de, 394
 Anillo sueco para el té, I, 302
 " sueco para el té, II, 302
 Apio, Sopa crema de, 54
 Aro, de cebolla a la francesa, 125
 " de espinaca, 132
 " de hielo, 289
 " de melón, 222
 " de morrones a la francesa, 133
 " de zanahorias con arvejas, 146
 Arrollado, de jamón, 179
 " de miel, 302
 " de pescado, 201
 " de tira de falda, 158
 Arrollados, con caramelo, 316
 " de canela, 303 - 315
 " de dátiles, 378
 " de higo, 316
 " de jamón o queso, 316
 " de lengua, 167
 " de pescado, 197
 " de verdura, 315
 Arroz, a la italiana, 84
 " al horno, 83

Arroz, al horno con queso, 84
 " Budín de, al horno, 231
 " con frutas, 232
 " de chocolate, 232
 " de fiesta, 232
 " del hombre pobre, 232
 " rápido de, 232
 " con leche, 232
 " Crema de, de limón, 233
 " Flan de, 226
 " hervido, 83
 " Molletes de, 318
 " Pastel de, a la italiana, 84
 " Sopa de, 48
 " tipo parboiled, 83
 Arvejas, al natural, 121
 " Colchón de, 121
 " con panceta, 121
 " con queso, Ensalada de, 107
 " Sopa crema de, 52
 Ave, a la parrilla, 188
 " asada, 185
 " deshuesada, 192
 " en presas, 184
 " frita, 188
 " hervida, 189
 " Rellenos para, 186 - 187 - 193
 " Salsa marrón para, 186
 " selección, 182
 " Tabla de tiempo para asar, 185
 Avena, Agua de, 80
 " con leche, 82
 " dátiles y nueces, Galletitas de, 371
 " Galletitas de, 368 - 371
 " Molletes de, 318
 " Mucílago de, 80
 " y ciruelas, Galletitas de, 379
 Azúcar, 36
 " rubia, 36
 " Fudge con, 408

Bacalao, Chowder de, 56
 Banana, Buñuelos de, 236
 " Helado de, 250
 " Molletes de, 319
 " Pan de, 321
 " Pastel de crema de, 273
 " split, 253
 " Torta chiffón de, 338
 " Torta de, 349
 " y chocolate, Torta de, 344
 " y leche, Batido de, 288
 Baños, crema montaña blanca, 360
 " de chocolate, 360
 " rubio, 360
 " crudo de chocolate, 363
 " de caramelo, 362
 " de chocolate con huevo, 360
 " de dulce de leche y chocolate, 364

- Baños, de fudge, 363
 " de manteca, 358
 " de naranja, 358
 " de chocolate, 358
 " moca, 358
 " de siete minutos, 362
 " crudo, 362
 " de limón, 362
 " de naranja, 362
 " espuma de mar, 362
 " ornamental, 361
 " rápido de chocolate, 364
 " real para decoración de tortas, 360
 Richmond de chocolate, 363
- Barquitos de queso, 397
- Batido, de banana y leche, 288
 " de ciruelas u orejones, 226
 " de frutilla, 222
 " de leche con chocolate, 287
 " con helados, 287
 " y uva, 288
- Berenjenas, a la creole, 121
 " a la milanese, 121
 " Budín de, 122
 " rellenas, 122
 " saltadas, 121
- Berro, Sopa de, 50
- Besitos de coco, 372
- Bicarbonato de soda, 36
- Bifes de pescado al horno, 197
- Bizcochuelo, 333
 " arrollado, 334
 " cremoso, 334
 " de chocolate, 337
 " de leche caliente, 337
 " de mármol, 332
 " de yema, 336
 " sueco, 336
- Blancmange o crema de chuño, 229
- Bolas de nieve, 308
- Bolitas, de anchoa, 394
 " de caracú, 46
 " de queso, 47
 " de queso crema, 399
 " de queso y nuez, 395
 " puercoespín, 162
- Bollitos, Como formar, 304
 " de refrigerador, 303
 " Jack Horner, 305
 " Masa dulce para, 303
- Bombas, 380
- Bombitas para saladitos, 396
- Bombones, 415
 " baño de chocolate, 415
- Boniatos, asados con cáscara, 123
 " asados rellenos, 123
 " Croquetas de, 123
 " Dulce de, en almíbar, 437
 " Flan de, 227
 " glaceados, 124
 " hervidos, 123
- Boniatos, Puff de, 123
 " Puré de, 123
- Bouillon, 47
 " de tomate, 48
- Brazo gitano, 337
- Brioques holandeses, 308
- Brocoli, con salsa de queso y mostaza, 124
 " hervido, 124
- Brochette de cordero, 182
- Budín, de alcauciles, 120
 " de arroz al horno, 231
 " con frutas, 232
 " de chocolate, 232
 " de fiesta, 232
 " del hombre pobre, 232
 " de berenjenas, 122
 " de granja, 238
 " de chocolate, 238
 " de manzanas, 238
 " de nieve, 260
 " de pan, 233
 " butterscotch, 233
 " de banana, 234
 " de café, 233
 " de caramelo, 234
 " de chocolate, 233
 " de dátiles y nueces, 233
 " de galletitas, 234
 " de migas de torta, 234
 " la reina de los budines, 234
 " de pescado, 199
 " de refrigerador básico, 261
 " de chocolate, 261
 " de frutas, 261
 " de polvorones, 261
 " de chocolate con gelatina, 260
 " de limón, 262
 " de naranja, 262
 " de torta de limón, 237
 " de naranja, 237
 " de zapallo, 234
 " inglés, 345
 " rápido de arroz, 232
- Budines al vapor, 244
 " de crema de naranja, 248
 " de chocolate, 244
 " de dátiles, 245
 " de fiesta, 246
 " de frutas francés, 248
 " de frutas Sterling, 246
 " de navidad, 247
 " de pasas de higo, 245
 " Ohio, 245
 " "Plum Pudding" inglés, 247
- Buñuelos, de banana, 236
 " de choclo, 129
 " de papa, 139
 " de pescado, 200
 " de verdura o carne, 148
 " para saladitos, 395

- C**afé, a la Viena, 286
 " como prepararlo, 284
 " con leche, 286
 " Flan de, 226
 " Fondant de, 406
 " frappé, 252
 " Gelatina de, 258
 " helado, 286
 " Helado de, 255
 " Tapioca de, 231
 Cajitas de pan, 190
 Calabaza, Pastel de, 272
 Caldo, de gallina, 49
 " de verduras, 48
 Camarones, a la manteca negra, 204
 " Soufflé de, 78
 Canastitas, 190
 Candeal de huevo, 291
 Canelones, a la florentina, 93
 " Rossini, 93
 Capeletis, Masa de, 89
 " Rellenos para, 89 - 90
 Caracú, Bolitas de, 46
 Caramelo, Arrollados con, 316
 " Baño de, 362
 " con nueces, Torta de, 346
 " de chocolate, 410
 " de leche, 410
 " Flan de, 226
 " Fudge de, 407
 " Helado de, 255
 " pruebas, 404
 " Salsa de, 217
 " Termómetros para, 402
 " Torta de, 345
 Carne, a la cacerola, 156
 " a la plancha, 154
 " asada, 154
 " Croquetas de, 164
 " de cerdo al horno, 176
 " de vaca, cerdo o pescado, Ensalada de, 105
 " Pan de, 163
 " Pastel de, y puré, 164
 " Soufflé de, 78
 " Torta de, 165
 " Tuco de, 87
 " y verdura, Guisado de, 159
 Cáscara de naranja abrillantada, 416
 Catsup, Salsa, 430
 Cazuela de corvina o merluza con mejillones, 201
 " de pescado con leche, 203
 " de pescado a la sureña, 202
 " de porotos de soja, 151
 Cebollas, a la francesa, Aros de, 125
 " hervidas, 124
 " rellenas, 125
 " Sopa crema de, 55
 " Sopa de, 49
 Cebollinos, glaceados, 126
 " Pickles de, 429
 Cerdo, Carne de, al horno, 176
 " costillar al horno, 176
 " costillas a la cabaña, 176
 " Costillas de, rellenas, 177
 " costillas doradas, 176
 " Ensalada de carne de, 105
 Cerezas, en almíbar, 425
 " Pastel de, 269
 Cinkets de canela, 316
 Ciruelas, en almíbar, 425
 " Jugo de, frutillas, guindas, o frambuesas, 427
 " Manteca de, 436
 " Mermelada de, 439
 " Molletes de, 318
 " Pan de, 320
 " Torta de, 351
 " Torta rápida de, 353
 " u orejones, Batido de, 226
 " Compota de, 225
 Cobler de duraznos, 243
 Cocktail, de tomate, 291
 " de tomate envasado, 427
 Coco, Besitos de, 372
 " Crema cocida de, 229
 " de chuño de, 229
 " Flan de, 226
 " Fudge de, 408
 " Galletitas de, 371
 " Parvas de, 415
 " Pastel de crema de, 273
 " Tapioca de, 230
 " Torta de, 340
 " y naranja, Galletitas de, 368
 Cocoa, 286
 " Pan de, 321
 " Relleno de, 365
 " Torta chiffón de, 338
 Colchón de arvejas, 121
 Coliflor, a la polonesa, 126
 " con almendras, 127
 " con salsa holandesa, 127
 " con salsa de tomate, 127
 " Ensalada de, 101
 " entera a la crema, 126
 " hervida, 126
 " Sopa crema de, 54
 Compota, de orejones o ciruelas, 225
 Condimentos, descripciones, 38 - 39 - 40
 " para ensaladas, 98
 Congelación, Envases para, 444
 " Proceso de, 444 - 447
 " Tablas de, 449 - 451
 Congelado de comidas prontas, 448
 Congelador, Recomendaciones para uso del, 442
 Consommé, 47
 Copos de maíz, con frutas, 82
 " Galletitas con, 370
 Coquitos I, 373
 Coquitos II, 373
 Corazón, 168
 " a la crema, 168

Corazón, a la vinagreta, 168
 " con salsa, 168
 " relleno, 168
 " Sandwiches de, 168
 Cordero, al curry, 180
 " Brochette de, 182
 " Corona de, 179
 " Guiso de, a la española, 181
 " Guiso de, a la irlandesa, 181
 " Paleta a la australiana, 180
 Corona de cordero, 179
 Corvina o merluza con mejillones, Cazuela de, 201
 Costillar de cerdo al horno, 176
 Costillas, de cerdo a la cabaña, 176
 " doradas, 176
 " rellenas, 177
 Crema, bavarian de ananá, 259
 " cocida, 228
 " de coco, 229
 " isla flotante, 228
 " de frutillas, 229
 " trifle de frutas, 228
 " de arroz de limón, 233
 " de chuño, 229
 " con huevos, 229
 " butterscotch, 229
 " de ananá, 229
 " de coco, 229
 " de chocolate, 229
 " mármol, 229
 " de tapioca, 230
 " almendrada, 230
 " quemada, 227
 Crema doble, 36
 " batida, 215
 " rusa, 36
 Cremor tártaro, 36
 Crepes suzettes, 326
 Croissants, 307
 Croquetas, de boniato, 123
 " de carne, 164
 " de pescado, 200
 " de queso, 65
 " para saladitos, 395
 Cubos decorativos, 289
 Curry, Salsa, 210
 Charlotte de naranja, 260
 Chauchas, con panceta, 127
 " envasadas, 424
 " hervidas, 127
 " y hongos, 127
 Choclos, asados, 128
 " asados con panceta, 128
 " Buñuelos de, 129
 " con panceta, 128
 " Chowder de, 57
 " enteros, 128
 " envasados, 424
 " Sopa crema de, 55
 " y tomates al horno, 128
 Chocolate, Almíbar de, 287

Chocolate, a la española, 286
 " a la francesa, 287
 " Baño crema montaña de, 360
 " crudo de, 363
 " de manteca de, 358
 " rápido de, 364
 " Richmond de, 363
 " Batido de leche con, 287
 " Bizcocuelo de, 337
 " Budín de, al vapor, 244
 " de granja de, 238
 " de refrigerador de, 260 - 261
 " Caramelos de, 410
 " con huevo, Baño de, 360
 " con levadura, Torta de, 344
 " Crema de chuño de, 229
 " de fiesta, 287
 " del diablo, Torta de, 343
 " Espuma de, 262
 " Flan de, 226
 " Fondant de, 406
 " Fudge de, 406
 " Galletitas de, 368 - 371 - 375
 " Helado de, 250 - 255
 " Mousse de, 252
 " Pastel chiffón de, 278
 " Pastel de, 274
 " Salsas de, 218
 " Soufflé de, 236
 " Tapioca de, 230
 " Torta de, 342
 " Torté de, 242
 " y avena, Galletitas de, 371
 " y canela, Espumosos de, 305
 " y nuez, Waffles de, 325
 Chowder, de bacalao, 56
 " de choclo, 57
 " de mejillones, 57
 " de pescado, 56
 Chuño, 36
 " Crema de, 229

Damascos en almíbar, 425
 Dátiles, Arrollados de, 378
 " Budín de, al vapor, 245
 " Pan de, 319
 " Pastel de crema de, 273
 " y nueces, Torté de, 240
 Deshuesado de aves, 192
 Dips, 399 - 400
 Divinity doble, 409
 Doughnuts (rosquitas americanas), 324
 " de levadura, 309
 Dulce, de boniatos en almíbar, 437
 " de higos, 437
 " de huevo, 279
 " de leche, 438
 " Espuma de, 263
 " Fudge de, 408
 " Postre de, 227

Dulce, de leche y chocolate, Baño de, 364
 " de membrillo, 438
 " de tomate, 438
 " de uva, 437
 " de zapallo en almíbar, 437

Dumplings de manzana, 225

Duraznos, Cobler de, 243
 " en almíbar, 425
 " Helado de, 250
 " Mermelada de, 439
 " Pastel de, 269
 " Pickles de, 428
 " Tapioca de, 231

Empanaditas para copetín, 396

Ensalada, Adornos para, 98 - 99 - 100

" caliente de papas, 108
 " Condimentos para, 98
 " crudas, 100
 " de arvejas con queso, 107
 " de carne de vaca, cerdo o pescado, 105
 " de coliflor, 101
 " de fideos, 108
 " de frutas, 222
 " del Oeste, 101
 " de palta, pomelo y naranja, 102
 " de papa, 107
 " de pera o durazno, 102
 " de pollo, 105
 " de pollo o pescado, 106
 " de pollo y arroz, 106
 " de pomelo, 102
 " de porotos, 109
 " de puré de papas, 107
 " de requesón, 101,
 " de zanahoria y maní, 101
 " Hutchinson, 103
 " japonesa, 108
 " perfección, 105
 " Preparación de verduras para, 96
 " rusa, 107
 " Waldorf, 103

Envasado, Almíbares para, 424

" equipo, 420
 " frascos, 418
 " Proceso de, 421

Envases para congelación, 444

Escabeche, Pescado en, 196

Escalope de nabos, 135

Espárragos, a la parmesana, 130

" con salsa holandesa, 130
 " hervidos, 129

Espicias, Galletitas de, 370

" Torta chiffón de, 338
 " Torta de, 347

Espinacas, Aro de, 132

" Flan de, 132
 " hervidas, 130
 " Ñoquis de, 85

Espinacas, Rellenos de, 130

" saltadas, 130
 " Sopa crema de, 53

Espuma, de chocolate, 262

" de dulce de leche, 263

Espumosos de chocolate y canela, 305

Estofado, 161

Extracto de limonada, 290

Fainá, 317

Fideos, con leche al horno, 88

" Ensalada de, 108
 " Flan de, 88
 " y jamón al horno, 88
 " y pastas, 87

Flan, americano, 226

" candeal, 227
 " de arroz, 226
 " de boniato, 227
 " de café, 226
 " de caramelo, 226
 " de coco, 226
 " de chocolate, 226
 " de miel, 226

danés de caramelo, 227

" de espinacas, 132
 " de fideos, 88
 " de huevo, 46
 " de queso, 62
 " de queso esponjoso, 63

Fondant, 405

" de café, 406
 " de chocolate, 406
 " de limón, 406
 " de manteca, 406
 " satinado para baño, 416

Fondue de queso al estilo suizo, 67

Frambuesas, Jugo de, ciruelas, frutillas
 o guindas, 427

Frankfurters, a la parrilla, 174

" a la plancha, 174
 " al horno, 174
 " al vapor, 173
 " en agua caliente, 173

Frascos para envasar, 418

Fruta abrillantada, Helado de, 255

Fruta, Budín de, francés al vapor, 248

" Sterling al vapor, 246

" Budín de refrigerador de, 261

" con coco, 222

" Ensalada de, 222

" envasada, Pastel de, 271

" Jugo de, envasado, 427

" Mousse de, 253

" Nieve de, 224

" Refrescos de, 288

" Salsa de, 216 - 217

" seca, Galletitas de, 368

" Glacé para, 417

Fruta, Soufflé de, 234
 " Tabla de almíbares para envasar, 424
 " de congelación de, 449
 " Tapioca de, 231
 " Tarta de, 280
 " Torta dada vuelta de, 239
 " de, Medalla de oro, 354
 " y verduras, Gelatina de, 104
 Frutillas, Batido de, 222
 " Helado de, 250 - 256
 " Jugo de, ciruelas, guindas o frambuesas, 427
 " Refresco de, 290
 Fudge, Baño de, 363
 " blanco, 408
 " con azúcar rubio, 408
 " de coco, 408
 " de dulce de leche, 408
 " de nueces, 408
 " vainillas, 408
 " de caramelo, 407
 " de chocolate, 406

Galletitas americanas, 368
 " con copos de maíz, 370
 " de avena, 368
 " de coco y naranja, 368
 " de chocolate, 368
 " de especias, 370
 " de fruta seca, 368
 " de aceite, 370
 " de avena, 371
 " de coco, 371
 " de chocolate, 371
 " puercoespín, 370
 " de avena, dátiles y nueces, 371
 " y ciruelas, 379
 " de chocolate y avena, 371
 " de manteca, 373
 " de queso, 400
 " de refrigerador, 375
 " con chocolate, 375
 " con nuez, 375
 " dameros, 375
 " en espiral, 375
 " inglesas para el té, 377
 " moldeadas, 377
 " Postre de refrigerador de, 264

Gallina, Caldo de, 49
 " con dumplings, 191
 " y almendras, Mousse de, 192

Garbanzos, con acelga, 152

Gelatina, cómo desmoldar, 257
 " de café, 258
 " de fruta y verduras, 104
 " de lengua, 167
 " de limón, 258
 " de limón (Ensalada), 104
 " de naranja, 258
 " de pescado, 200

Gelatina, de requesón, 64
 " de tomate, 103
 " de uva, 258
 " de vainilla, 259
 " de verduras y ananá, 104

Gingerbread, 350

Glacé para frutas secas, 417

Gofio, cocido, 83

" crudo, 83

" Molletes de, 317

Granadina, Refresco de, 290

Grasa de cerdo, 37

Guindas, en almíbar, 425

" Jugo de ciruelas, frutillas, frambuesas o, 427

Guisado de carne y verdura, 159

Guiso, 158

" con dumplings, 159

" de cordero a la española, 181

" de cordero a la irlandesa, 181

" de mondongo, 171

Hamburguesas, 165

" con queso, 165

Harina, de maíz hervida, 85

" de trigo, 37

" integral, 37

" Molletes de, 317

" Pan de, 297

" Scones de, 314

" modificada, 37

Helado para balde congelador, 254

" de frutillas, frambuesas o moras, 256

" de limón, 256

" de naranja, 256

" de vainilla, 255

" de almendrado, 255

" de café, 255

" de caramelo, 255

" de chocolate, 255

" de fruta abrillantada, 255

" de nuez, 255

" para refrigerador, 250

" café frappé, 252

" crema de vainilla, 250

" de almendrado, 250

" de banana, 250

" de chocolate, 250

" de chocolate pintado, 250

" de duraznos o frutillas, 250

" de naranja y almendras, 250

" para fiestas, 251

" mousse de chocolate, 252

" de frutas, 253

" de vainilla, 252

" sorbete de jugo de uva, 251

" de varias frutas, 251

" terciopelo de limón, 252

Hielo, Aro de, 289

" cubos decorativos, 289

Hígado, 169
 " a la parrilla, 169
 " a la plancha, 170
 " con cebollas, 169
 " Pan de, 170
 " Paté de, 170
 Higos, Arrollados de, 316
 " Dulce de, 437
 " Mermelada de, 439
 Hojaldre, Masa de, 264
 Hojas de repollo rellenas, 144
 Hongos, dorados, Omelette francesa de, 75
 " Salsa de, estilo Caruso, 215
 " Sopa crema de, 51
 " y sesos, Soufflé de, 78
 Huevos, a la crema, 71
 " con anchoas, 71
 " con hongos, 72
 " con jamón, 71
 " con morrones, 71
 " con puntas de espárragos, 71
 " con queso, 72
 " a la florentina, 72
 " a la reina, 72
 " al escalope, 71
 " al horno, 73
 " a la Rossini, 74
 " con aros de panceta, 74
 " características, 68
 Huevos, Candeal de, 291
 " dorados, 71
 " Dulce de, 279
 " duros, 70
 " Flan de, 46
 " fritos, 73
 " con manteca dorada, 73
 " con panceta, 73
 " pasados por agua, 70
 " poché, 72
 " quimbos, 279
 " rellenos, 72
 " calientes, 72
 " con anchoas, 72
 " con pollo o ternera, 72
 " del diablo, 72
 " especiales, 72
 " revueltos, 73
 " con chorizo, 73
 " rancheros, 73
 Humita en chala, 129

Ice cream soda, 291
 Ingredientes, cómo medir, 35
 Isla flotante, 228
 " de frutilla, 229

Jalea, definición, 431
 " de manzana, 434

Jalea, de membrillo, 434
 " de membrillo II, 435
 " de uva, 435
 " de uva y manzana, 435
 " Omelette francesa de, 75
 " preparación, 431 - 432 - 433
 Jamón, a la parrilla, 178
 " Arrollado de, 179 - 316
 " glaceado, 178
 " con frutas, 178
 " Mousse de, 177
 " Omelette francesa de, 75
 " y queso, Torta de, 316
 Jengibre, Muñequitos de, 376
 Jugo, de ciruelas, frutillas, guindas
 o frambuesas, 427
 de fruta, envasado, 427
 " de tomate, 426
 " de uva, 427
 " Sorbete de, 251

Ketchup, (ver catsup)
 Kraffen, 309
 Kuchen de nueces, 306

Langostinos o camarones con salsa
 de mayonesa, 203

Lasagnas, 92
 Lebkuchen, 374
 Leche, agria, 37
 " artificial (yogur), 37
 " Molletes de, 317
 " Batidos de, 287 - 288
 " Caramelo de, 410
 " descremada, 37
 " Dulce de, 438
 " en polvo, 37
 " pasterizada, 38
 Lechón a la parrilla, 176
 Lechoncitos al horno, 176
 Legumbres secas, Preparación de, 149
 Lengua, a la California, 166
 " a la jardinera, 167
 " a la vinagreta, 167
 " Arrollados de, 166
 " con salsa de cebollas, 166
 " Gelatina de, 167
 " hervida, 166
 Lentejas, en salsa, 151
 Levadura, características, 294
 Limón, Baño de siete minutos de, 362
 " Budín de refrigerador de, 262
 " de torta de, 237
 " Fondant de, 406
 " Gelatina de, 258
 " Gelatina de (Ensalada), 104
 " Helado de, 256
 " Pastel chiffón de, 278
 " de, 279

Limón, Pastel de crema de, 277
 " Relleno transparente de, 364
 " Salsa de, 217
 " Terciopelo de, 252
 " y manteca, Relleno de, 365
 Limonada, 289
 " Extracto de, 290
 Lollypops, 414

Macarrones, con salsa de queso, 92
 " gratinados, 91

Madrilene, 49

Maíz, Copos de, con fruta, 82
 " Harina de, hervida, 85
 " Mazamorra de, 82
 " Molletes de, 318
 " Pan de, 323

Maní, Manteca de, 384
 " Pan de manteca de, 321
 " Salado, 396

Manteca, 38
 " Baño de, 358
 " de ciruela, 436
 " de maní, 384
 " Pan de, 321
 " de manzana, 436
 " de membrillo, 436
 " de uva, 436
 " Fondant de, 406
 " Galletitas de, 373
 " Maitre D'Hotel, 212
 " negra, 212
 " Torta de, 340
 " verde, 212
 " y jugo de limón, 212
 Manzana, asada, 224
 " Budín de, 238
 " Dumpling de, 225
 " en almíbar, 425
 " Jalea de, 434
 " Manteca de, 436
 " Molletes de, 317
 " Pastel de, 269
 " francés de, 272
 " Puré de, 224
 " envasado, 425
 " Tapioca de, 231
 " Torta de, 350
 " holandesa de, 306
 " y avena, Postre de, 224

Margaritas, 374

Mariscos, 203
 " Pastel de, 206

Marshmallows, 410
 " Salsa de, 219

Masa, de fondo de migas, 268
 " de hojaldre, 264
 " de pastel, 266
 " de pastel, Saladitos de, 396

Masa, de scones, Saladitos de, 397
 " dulce para bollitos, 303
 " para raviolos, capeletis y tortelines, 89
 Matambre, al horno con leche, 160
 " relleno hervido, 160

Mayonesa, 111
 " muy cremosa, 112
 " verde, 112
 " cocida, 111
 " Salsa de, 203

Mazamorra, con leche, 82
 " de maíz o trigo, 82

Medialunas de almendras, 378

Mejillones, a la bordelesa, 205
 " a la provenzal, 205
 " al vapor, 204
 " con arroz, 204
 " Chowder de, 57
 " limpieza, 204

Melón, Aro de, 222

Membrillos, asados, 224
 " Dulce de, 438
 " en almíbar, 425
 " Jalea de, 434 - 435
 " Manteca de, 436
 " Miel de, 436

Menta, Salsa de, 214

Mentas, estiradas, 413
 " de manteca, 413

Menús, almuerzo-viandas, 27
 " comidas al aire libre, 29
 " frías, 28
 " rápidas, 27
 " fiestas, 30
 " para niños, 30
 " plan semanal, 26
 " Reglas para planear, 25

Merengues, 372
 " para pasteles, 274
 " Pastel de, 277
 " Torté de, 240

Mermeladas, de ciruelas, 439
 " de duraznos, 439
 " de higos, 439
 " de naranjas, 440
 " de naranja, limón y manzanas, 440
 " de zapallo, 439

Miel, Arrollado de, 302
 " dátiles y nueces, Pan de, 323
 " de membrillo, 436
 " de peras, 436
 " de rocío, 436
 " Flan de, 226
 " Pan de, 320

Milanesas, 156
 " de pescado, 196

Minestrone, 50

Molletes, 317
 " con sorpresa, 318
 " de arroz, 318
 " de avena, 318

Molletes, de banana, 319
 " de ciruela, 318
 " de crema, 319
 " de germen de trigo, 318
 " de gofio, 317
 " de harina integral, 317
 " de leche agria, 317
 " de maíz, 318
 " de manzana, 317
 " de panceta, 318
 " de queso, 319
 " ingleses, 307

Mondongo, 170
 " a la criolla, 172
 " a la milanesa, 172
 " con garbanzos, 171
 " Guiso de, 171

Morenitos, 378

Morrones, a la francesa, Aros de, 133
 " envasados, 424
 " rellenos con arroz, 133
 " carne, 132
 " choclo, 133
 " Tarta de, 134

Mousse, de chocolate, 252
 " de frutas, 253
 " de gallina y almendras, 192
 " de jamón, 177
 " de vainilla, 252

Muñequitos de jengibre, 376

Nabos, Escalope de, 135
 " hervidos, 134

Naranja, Baño de manteca de, 358
 " de siete minutos de, 362
 " Budín de crema de, al vapor, 248
 " de refrigerador de, 262
 " de torta de, 237
 " Cáscara abrillantada de, 416
 " Charlotte de, 260
 " Gelatina de, 258
 " Helado de, 250 - 256
 " Mermelada de, 440
 " con limón y manzana, 440
 " Pan de, 319
 " Pastel de crema de, 276
 " Relleno transparente de, 365
 " Salsa de, para aves, 214
 " de, I - II, 216
 " Sambayón de, 280
 " Soufflé de, 236
 " Torta chiffón de, 338
 " Torta de, 340 - 346
 " rápida de, 353
 " y frutas, Torta de, 348
 " y nuez, Pan de, 320

Naranjada, 290

Nidos de papas fritas, 139

Nieve de frutas, 224

Niños envueltos, 157

Nuez, Fudge de, 408

" Galletitas de refrigerador de, 375
 " Glacé para, 417
 " Helado de, 255
 " Kuchen de, 306
 " Pan de, 319
 " Pastel de, 273
 " de crema de, 273

Ñoquis, 91

" de espinaca, 85
 " de semolín, 85
 " rápidos, 91

Oleomargarina, 38

Omelette, chino, 64

" esponjosa, 74
 " dulce, 237
 " francesa, 75
 " aux fines herbes, 75
 " hongos dorados, 75
 " jalea, 75
 " jamón, 75
 " pescado, 75
 " queso, 75

Orejones, Compota de, 225

" o ciruelas, Batido de, 226
 " Pastel de, 271

Orientales con dátiles, 314

Paleta a la australiana, 180

Palitos de queso, 396

Palta, Ensalada de, 102

Pan, alemán para el café, 306

" blanco americano, 297
 " colonial, 297
 " con frutas, 297
 " de harina integral, 297
 " Budín de, 233
 " butterschotch, 322
 " Cajitas de, 190
 " de banana, 321
 " de carne, 163
 " individuales, 163
 " relleno, 163
 " de cereales, 323
 " de ciruelas, 320
 " de cocoa, 321
 " de hígado, 170
 " de maíz, 323
 " de manteca de maní, 321
 " de miel, 320
 " de miel, dátiles y nueces, 323,
 " de naranja y nuez, 320

Pan, de nuez, 319
 " de dátiles, 319
 " de dátiles y harina integral, 319
 " de naranja, 319
 " de pescado, 198
 " de polenta, 300
 " de polvo de hornear, 319
 " de tres harinas, 299
 " de verduras, 149
 " de zanahorias, 322
 " dulce, 298
 " francés, 298
 " integral de higos, 322
 " irlandés, 314
 " moravo, 299
 " sueco, 301
 Panceta, frita, 178
 " Molletes de, 318
 " Scones de, 314
 Pancitos con jamón calientes, 388
 Panqueques, americanos, 326
 " continentales, 328
 " de manzana con
 caramelo, 327
 " de queso, 327
 " franceses, 326
 " crepes suzettes, 326
 Papas, a la crema, 136
 " a la lyonnaise, 136
 " al escalope, 138
 con jamón, 138
 " al horno con cáscara, 138
 " bomba, 139
 " Buñuelos de, 139
 " con perejil, 135
 " con queso, 136
 " Ensalada caliente de, 108
 de, 107
 de puré de, 107
 " fritas, 139
 al estilo campero, 137
 Nidos de, 139
 " gratinadas, 137
 " hervidas, 135
 " Puré de, 137
 chantilly, 138
 granulado, 137
 " rellenas, 140
 con salsa de tomate, 140
 " Sopa crema de, 53
 " Soufflé de, 137
 con tapa de queso, 77
 Parvas de coco, 415
 Pasas, de higo, Budín de, al vapor, 245
 " de uva, Pastel de, 270
 " Salsa de, 213
 Pascualina, Torta, 131
 Pasta de almendras, 365
 Pasta frola, 280
 Pastas, al jugo, 87
 " al natural, 87

Pastas, gratinadas, 87
 " y fideos, 87
 Pastel, chiffón de chocolate, 278
 " de limón, 278
 " de ananá, 276
 " de angel, 277
 " de arroz a la italiana, 84
 " de butterscotch, 274
 " de calabaza, 272
 " de carne y puré, 164
 " de crema de limón, 277
 de naranja, 276
 de uva, 276
 francés, 276
 " de vainilla, 273
 de banana, 273
 de coco, 273
 de dátiles, 273
 de nuez, 273
 " de chocolate, 274
 " de flan, 272
 de queso, 63
 " de fruta envasado, 271
 " de limón, 270
 " de manzanas, 269
 cerezas, peras o duraznos, 269
 " de mariscos, 206
 " de merengue, 277
 " de nuez, 273
 " de orejones, 271
 " de pasas, 270
 " de riñones, 173
 " de tomate, 86
 " francés de manzana, 272
 " Masa de, 266
 " Masa de migas, 268
 " Merengue para, 274
 " tarteletas, 268
 Pasteles criollos, 379
 Paté de hígado, 170
 Pato, Relleno de naranja para, 187
 Pavo, Relleno de frutas para, 187
 Pepino, Pickles de, 428
 Peras, asadas, 224
 " en almíbar, 425
 " Ensalada de, 102
 " Miel de, 436
 Pescado, a la crema, 201
 " a la King, 199
 " a la parrilla, 196
 " Albóndigas de, 199
 " al escalope, 198
 " al gratin, 198
 " al horno, 196
 " al vapor, 197
 " Arrollado de, 201
 " Arrollados de, 197
 " Bifes de, al horno, 197
 " Budín de, 199
 " Buñuelos de, 200

Pescado, Cazuela de corvina o merluza
 con mejillones, 201
 " Cazuela de, a la sureña, 202
 " con leche, 203
 " con roquefort, 203
 " Croquetas de, 200
 " Chowder de, 56
 " Distintos cortes de, 194
 " en escabeche, 196
 " Ensalada de, 105
 " fresco, Características del, 194
 " frito, 196
 " Gelatina de, 200
 " limpieza, 194
 " Milanesas de, 196
 " Omelette francesa de, 75
 " Pan de, 198
 " poché, 197
 " relleno al horno, 197
 " sauté, 194
 " y huevos al gratin, 199
 Picadillo de ají, 430
 Pickles, de cebollinos, 429
 " de durazno, 428
 " de pepino en aceite, 428
 " rebanados, 428
 " de sandía, 429
 " mixtos, 429
 Pildoritas, 394
 Pizza, (levadura), 300
 " (polvo de hornear), 316
 Plantillas, 372
 Plum Pudding inglés, 247
 Pollo, (ver aves)
 " a la cacerola, 189
 " a la King, 190
 " a la Maryland, 189
 " con ananá, 189
 " con espirales de scones, 192
 " dorado a la crema, 187
 " Ensalada de, 105
 " o pescado, Ensalada de, 106
 " Timbales de, 191
 " y arroz, Ensalada de, 106
 " y hongos, Sopa de, 50
 Polenta, 86
 " frita, 86
 " Pan de, 300
 Polvo de hornear, 38
 " Panes de, 319
 " Scones de, 312
 Pomelo, Cáscara abrillantada de, 416
 " Ensalada de, 102
 " Refresco de, 291
 Popovers, 328
 Porotos, a la americana, 150
 " con panceta, 150
 " de manteca a la española, 150
 " con salsa de tomate, 149
 " de soja, Cazuela de, 151
 " Ensalada de, 109

Postre, de dulce de leche, 227
 " de manzana y avena, 224
 " de refrigerador de galletitas, 264
 Preparación de legumbres secas, 149
 Proceso de congelación, 444 - 445 - 446 - 447
 " de envasado, 421
 Puchero, 161
 Puerros, hervidos, 140
 " Torta de, 140
 Puff de boniatos, 123
 Puré, de boniatos, 123
 " de manzanas, 224
 " de manzanas, envasado, 425
 " de papas, 137
 " chantilly, 138
 " granulado, 137

Queso, Barquitos de, 397
 " Bolitas de, 47
 " Características de, 60 - 61 - 62
 " Clasificación de, 58
 " crema, Bolitas de, 399
 " Croquetas de, 65
 " de cabaña, 398
 " de fiesta, 398
 " Flan de, 62
 " esponjoso, 63
 " Fondue de, al estilo suizo, 67
 " Galletitas de, 400
 " Molletes de, 319
 " Omelette francesa de, 75
 " Palitos de, 396
 " Pastel de flan de, 63
 " Rollo de, 400
 " Scones de, 312
 " Sopa crema de, 54
 " Soufflé de, 76
 " Timbales de, 65
 " Torta de refrigerador de, 263
 " Torté de, 241
 Quirche Lorraine, 66

Rarebit de tomate, 66
 Ravioles, Masa de, 89
 " Rellenos para, 89 - 90
 Refrescos, Almíbar para, 289
 " de fruta, 288
 " de frutilla, 290
 " de granandina, 290
 " de pomelo, 291
 " de uva, 291
 Reglas para planear menús, 25
 Rellenos, de cocoa, 365
 " de espinaca, 130
 " de frutas para pavo, 187
 " de limón y manteca, 365
 " de naranja para pato, 187
 " para aves, 186 - 187 - 193

Rellenos, para raviolos, capeletis, tortelines, 89 - 90
 " para sandwiches, 382
 " de manteca, 384
 " de color, 386
 " de mayonesa, 384
 " con carne, 384
 " con queso o huevo, 385
 " con verdura, 385
 " de requesón, 384
 " dulce, 385
 " para tortas, 364
 " transparente de limón, 364
 " de naranja, 365
 Remolachas, Harvard, 142
 " hervidas, 141
 " saltadas, 141
 Repollitos de Bruselas, al horno, 142
 " hervidos, 142
 Repollo, a la holandesa, 144
 " al escalope, 143
 " hervido, 142
 " Hojas de, rellenas, 144
 " saltado, 143
 " y tomate al horno, 143
 Requerimientos nutritivos, 12
 Requesón, 64
 " Ensalada de, 101
 " Gelatina de, 64
 Riñones, 172
 " a la brochette, 172
 " a la parrilla, 173
 " Pastel de, 173
 Roastbeef, 156
 Rollo de queso, 400
 Rosquitas americanas (doughnuts), 324
 Rueda a la cacerola, 156
 " a la suiza, 157

Saladitos, con tostadas, 398
 " de bombas, 396
 " de buñuelos, 395
 " de croquetas, 395
 " de masa de pastel, 396
 " de masa de scones, 397
 " Salpicón de ideas para, 392 - 394 - 395
 Salpicón, 106
 Salsa, a la King, 211
 " amarilla, 220
 " barbacoa, 213
 " bechamel, 211
 " blanca, 208
 " con hongos, 210
 " con huevo, 210
 " con manteca de maní, 210
 " con mostaza, 210
 " con perejil, 210
 " con perejil y morrón, 210
 " de anchoa, 210
 " de apio, 210

Salsa, blanca, de cebolla, 210
 " de queso, 210
 " de tomates, 208
 " catsup, 430
 " cocida, 112
 " cremosa, 219
 " crepe suzette, 326
 " curry, 210
 " chile, 431
 " de alcauciles, 215
 " de butterscotch, 219
 " de caramelo, 217
 " de crema de limón, 217
 " de chocolate caliente, 218
 " fría, 218
 " de fruta, 217
 " de fudge de chocolate, 218
 " de hongos estilo Caruso, 215
 " de jugo de fruta, 216
 " de la India, 110
 " de limón, 217
 " de mayonesa, 203
 " de menta, 214
 " de mil islas, 110
 " de naranja para aves, 214
 " de naranja I - II, 216
 " de pasas de uva, 213
 " de sambayón de naranja, 215
 " de vainilla, 220
 " dura, 220
 " epicúrea, 178
 " espuma, 214
 " francesa, 109
 " de lujo, 110
 " golf, 214
 " holandesa, 211
 " marrón, 214
 " para aves, 186
 " con menudos, 186
 " marshmallows, 219
 " néctar, 110
 " Ohio, 219
 " parisienne, 110
 " portuguesa, 213
 " provenzal, 205
 " rusa, 112
 " Sterling, 220
 " tártara, 212
 " Tavern, 111
 Sambayón, 280
 " de naranja, 280
 " Salsa de, 215
 Sandía, Pickles de, 429
 Sandwiches, abiertos, 387
 " arco iris, 386
 " arrollados calientes, 388
 " calientes, 388
 " cintas, 386
 " club, 387
 " dameros, 386
 " de corazón, 168

Sandwiches, en panes, 389
 " espirales, 385
 " mosaicos, 387
 " para meriendas, 389
 " Rellenos para, 384 - 385 - 386
 " torrijas, 389

Scones, de polvo de hornear, 312
 " a la inglesa, 314
 " cuadrados de naranja, 312
 " de aceite, 312
 " de crema, 314
 " de emergencia, 314
 " de harina integral, 314
 " de panceta, 314
 " de queso, 312
 " rellenos, 314
 " suecos para el té, 314

" para saladitos, 397

Semolín, Ñoquis de, 85

Sesos, a la crema, 169

" a la milanesa, 169

" con huevos, 169

" hervidos, 168

" saltados, 169

Shortbread, 377

Shortcake I, 243

Shortcake II, 243

Sopas, acompañamientos, 44 - 46

" crema de almendras, 53

" de apio, 54

" de arvejas, 52

" de cebollas, 55

" de coliflor, 54

" de choclo, 55

" de espinacas, 53

" de hongos, 51

" de papas, 53

" de queso, 54

" de tomate, 52

" de verduras, 51

" de arroz, 48

" de berro, 50

" de cebollas, 49

" de pollo y hongos, 50

Sorbete, de jugo de uva, 251

" de varias frutas, 251

Soufflé, ángel, 234

" de camarones, 78

" de carne, 78

" de crema, 235

" de chocolate, 236

" de frutas, 234

" de hongos y sesos, 78

" de naranja, 236

" de papas, 137

" de papas, con tapa de queso, 77

" de queso, 76

" y jamón, 76

" de tomate y queso, 76

" de verduras, 77

Soufflé, español, 234

Sundaes o copas americanas, 253

Super fudge, 409

Tabla, de almíbares para envasar frutas, 424

" de congelación de frutas, 449

" de verduras, 450

" de tiempo para asar aves, 185

" duración de alimentos congelados, 451

Taffy, de agua salada, 412

" blanco, 411

" de melaza, 412

Tallarines, 90

" verdes, 90

" y pollo al horno, 90

Tallos de acelga, 119

" a la milanesa, 119

" con salsa de anchoa, 119

" gratinados, 119

Tapioca, butterscotch, 230

" Crema de, 230

" almendrada, 230

" de café, 231

" de coco, 230

" de chocolate, 230

" de duraznos, 231

" de fruta, 231

" de manzana, 231

Tarta de frutas, 280

" de morrones, 134

Tarteletas, 268

Teasers, 316

Té, como prepararlo, 284

" con especias, 284

" helado, 286

Terciopelo de limón, 252

Termómetros para caramelos, 402

Timbales, de pollo, 191

" de queso y arroz, 65

Tomates, al escalope, 145

" al horno rellenos, 145

" asados a la parrilla, 144

" Bouillion de, 48

" Cocktail de, 291

" envasado, 427

" Dulce de, 438

" envasados al natural, 423

" Gelatina de, 103

" Jugo de, 426

" Pastel de, 86

" Rarebit de, 66

" rellenos, 102

" Sopa crema de, 62

Torrijas, 80

Torta, Baños para, 368

" blanca, 346

" chiffón, 338

" de banana, 338

" de cocoa, 338

Torta, chiffón, de especias, 338
 " de naranja, 338
 " dada vuelta de frutas, 239
 " de ángel, 332
 " mock, 332
 " de arena, 345
 " de banana, 349
 " de bananas y chocolate, 344
 " de bodas, 355
 " de caramelo, 345
 " con nueces, 346
 " de carne, 165
 " de ciruelas, 351
 " de crema, 348

Torta, de chocolate, 342
 " del diablo, 343
 " con levadura, 344
 " de especias, 347
 " de frutas medalla de oro, 354
 " de jamón y queso, 316
 " de manteca, 340
 " de ajedrez, 340
 " de coco, 340
 " de mármol, 340
 " de naranja, 340
 " de manzana, 350
 " de naranja, 346
 " y fruta, 348
 " de puerros, 140
 " de refrigerador de queso, 263
 " deliciosa del diablo, 343
 " dorada, 349
 " holandesa de manzana, 306
 " húngara para el café, 301
 " luz de sol, 333
 " moca, 335
 " negra del diablo, 342
 " para niños, 356 - 358
 " pascualina, 131
 " rápida, 352
 " de ciruelas, 353
 " de naranja, 353
 " Rellenos para, 364
 " Viena, 335

Tortas, fritas, 328

Torté, 240
 " de chocolate, 242
 " de dátiles y nueces, 240
 " de merengue, 240
 " de moca, 241
 " de queso, 241
 " de zanahorias, 242

Tortelines, Masa de, 89
 " Rellenos para, 89 - 90

Tortilla, 76

Trenza sueca para el té, 301

Trifle de frutas, 228

Tuco de carne, 87

Uva, Dulce de, 437

Uva, Gelatina de, 258
 " Jalea de, 435
 " y manzana, 435
 " Jugo de, 427
 " Manteca de, 436
 " Pastel de crema de, 276
 " Refresco de, 291

Vainilla, Gelatina de, 259
 " Helado de, 250 - 255
 " Mousse de, 252
 " Pastel de crema de, 273
 " Salsa de, 220

Vainillas, 408

Vasos nevados, 289

Verduras, Arrollados de, 315
 " Buñuelos de, o carne, 148
 " Caldo de, 48
 " Maneras de servir, 118
 " Métodos de cocimiento para, 116
 " Pan de, 149
 " Sopa crema de, 51
 " Soufflé de, 77
 " Tabla de congelación de, 450
 " y ananá, Gelatina de, 104

Vinagreta, Lengua a la, 167

Waffles, 324
 " Cocido de, 325
 " con jamón o panceta, 325
 " con nuez, 325
 " con queso, 325
 " de chocolate y nuez, 325

Welsh Rarebit, 66

Yogur, 37

Zanahorias, Aro de, con arvejas, 146
 " con manteca de maní, 146
 " glaceadas, 146
 " hervidas, 146
 " Pan de, 322
 " Torté de, 242
 " y maní, Ensalada de, 101

Zapallitos, rellenos, 147
 " con salsa blanca, 147
 " saltados, 148

Zapallo, asado, 148
 " Budín de, 234
 " cocido al vapor, 148
 " Dulce en almíbar, 437
 " glaceado, 148
 " Mermelada de, 439

Zucker Hutchen (sombrecitos de azúcar), 376